

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

1952

నూతన సంవత్సరమున

ప్రకృతి
జీవనాభిలాష
లెల్లరు

ప్రకృతిమాత

యాశీస్సుల

నందుకొందురుగాక!

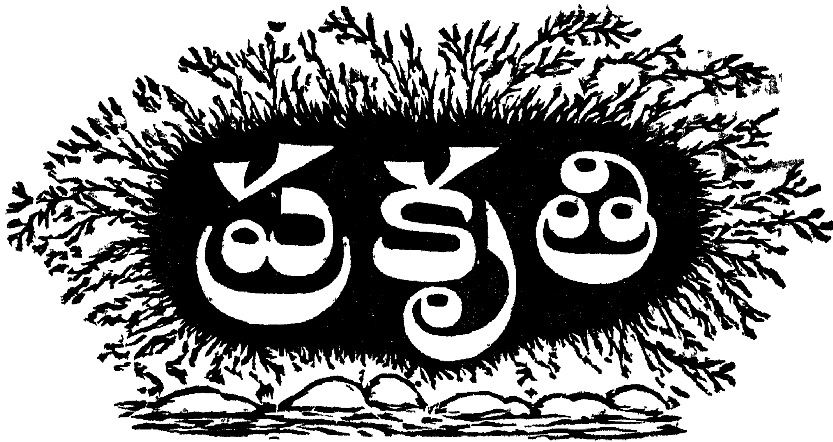
విజ్ఞప్తి

ఆత్మీయులారా!

మనప్రకృతి పత్రిక 31వ సంవత్సరము ప్రారంభమైనది. చిరకాలమునుండి మన పత్రిక ఆంధ్ర సోదరులెల్లరకు అనేక విధములుగా జేసినసేవ అపారము. అట్టి యీ పత్రికను నిలబెట్టవలసిన ధర్మము ప్రకృతి జీవనాభిలాషులదయియున్నది. ఈపత్రిక ప్రస్తుతము ఆర్థిక బాధ [illegible] భవించుచున్నది. ఇప్పుడున్న చందాదారులకు రెట్టింపు చందాదారులున్నగాని ఇది తనకాళ్ళమీద నిలువబడజాలదు. అందుచేత ప్రతి చందాదారు అవశ్యము ఒక నూతన చందాదారునైనను జేర్పించ గలందులకు వేడుచున్నాను. ప్రకృతి కార్యాలయము [illegible] ఒక మహా కేంద్రము. ఇందునుండి ప్రకృతిమాతయొక్క దివ్యశక్తి లోకమునకు వ్యాపించుచుండును. దీనిని ప్రతి ప్రకృతి జీవనాభిలాషి [illegible] యితర మానవసోదరుల కందచ్చేయుచుండవలెను. ఈ ప్రకృతి [illegible] గురించియు, ప్రకృతి గ్రంథములను గురించియు, ప్రకృతి జీవనము ప్రకృతి చికిత్స మొదలగు విషయములను గురించి [illegible] తెలుపవలయును. ఇట్టిసేవ [illegible] లోకమున చాలా [illegible] సేవకులెంతమంది యుండిన లోకమున [illegible] సేవకులకొరకు ఎదురు చూచుచున్నది. ఇట్టివారిని [illegible] కంటెను మిక్కుటముగ ప్రేమించును. [illegible] ఆమెకు లేరు. వీరినే అతిశీఘ్రకాలములో ప్రకృతి [illegible] నమునకు తీసుకొనిపోవును. కావున ప్రతివ్యక్తి ప్రకృతిజీవన [illegible] మును గనుంగొని, [illegible] పొగిలందులకు కోరుచున్నాను.

ప్రింటింగ్ ప్రెస్‌లో ప్రతెక్కను లిస్టులు [illegible] వేయవలసి వచ్చుటచే, ప్రెస్ వారు మనకు ప్రకృతి పత్రికను [illegible] అందివ్వలేకపోయిరి. అందుచేత నవంబరు డిశంబరు నెలలకు కలిపి ఒకే సంచిక అచ్చు వేయవలసి వచ్చినదని ఆత్మీయులకు విన్నవించుకొను చున్నాను. ప్రేమపూర్వకాభి వందనములు,

కందాళ వెంకటాచార్యులు.



సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 34 జనవరి 1952 సంచిక 1

అజీర్ణము

అజీర్ణమునకు కొన్ని చిహ్నములు గలవు అవి యేమిటో తెలిసికొందము. అవి కడుపు నొప్పి, అన్నకోశమును ముట్టుకొనినప్పుడు పుండువలెనుండుట, తలనొప్పి, డోకులుకూడా ఉండవచ్చును ఒక్కొక్కప్పుడు వీపులో రెండు భుజములమధ్య నొప్పి యుండును. అన్నము తినినయెడల అన్నకోశములోని నొప్పి కొంచె ముపశమించినటుల కనిపించును తరువాత మొదటికంటె తీవ్రముగ వచ్చును అజీర్ణమున్నవారికి కార్జము సరిగ పనిచేయదు. అందుచేత మలము తెల్లగానుండును

అజీర్ణము కలుగుటకు కారణములు చాల గలవు. అందు సామాన్యమైన కారణమేమనగా నోటిలో వేసికొనిన ఆహారమును బాగుగా నమలక త్వరగా మ్రింగివేయుట. అనేకులు ఆహారమును నమలకుండా మ్రింగివేయుచున్నారు. నమలకుండా మ్రింగివేసిన ఆహారమును జీర్ణముచేయుటకు అన్నకోశము ఎంతో జీర్ణరసమును తయారుచేయుచున్నది. ఆ కారణముచేత పుల్లని తేన్పులు వచ్చుచున్నవి. బాగుగా ఉడకని ఆహార పదార్థములను తినుట వల్లను, అమితముగా తినుటవల్లను కూడ అజీర్తి కలుగుచున్నది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమునుకూడ మితముగనే తినవలయును పంచదార, ఉప్పులో జాగ్రతచేసిన ఆహారములు, అల్లము, మిరియము, మసాలా, ఊరుగాయలు మొదలగువాటినికూడ భుజించుట వలన అన్నకోశము చెడి అది చేయవలసిన పనికి ఆటంకము కలుగుచున్నది.

కాఫీ, టీ మొదలగువాటివలనకూడ అజీర్తి కలుగుచున్నది. మత్తుపదార్థములు జీర్ణక్రియను నశింపజేయును. ఇట్టివారికి ఆకలి మందగించును. వారికి కడుపు నొప్పిగా నుండును. భోజనము చేసినతరువాత తరుచుగా వాంతులు అగుచుండును. సారాయివల్ల అన్నకోశమునకు ఎంత హాని కలుగుచున్నదో అంత అపకారము

పొగాకువలనకూడ కలుగుచున్నది. అందుచేత ఇదికూడ అజీర్ణమునకు హేతువే

ఉద్యోగస్థులు, వ్యాపారస్థులు, విద్యార్థులు మొదలగువారికి శరీరవ్యాయామము లేని కారణమున, అజీర్తి కలుగుచున్నది. కష్టపడి పని చేసిననేకాని తినిన ఆహారము చక్కగా జీర్ణమవదు. అందుచేతశరీరారోగ్యము ఆహారము మీాదను,పరిశ్రమమీాదను ఆధారపడియున్నది. ఆహారమును భుజించి పరిశ్రమ చేయనివారికి కొద్దియో గొప్పయో అజీర్ణ బాధ ఉండితీరును. అకాల భోజనము కాల నియమము లేకుండా దినమున కనేక పర్యాయములు చిరుతిండ్లతో సహా భుజించుట, రాత్రులందు పొద్దుపోయిన తరువాత అమితముగ భుజించుట మొదలయిన దురభ్యాసముల వలన అజీర్తి కలుగుచున్నది. భోజనము చేయగానే సంభోగ మనుభవించుట వలనకూడ అజీర్తి కలుగుచున్నది.

అజీర్తిని నయము చేయవలెనన్న దాని హేతువును తొలగించవలెను. అజీర్తిగలవారు పొగాకు మొదలగునట్టి మత్తుపదార్థముల త్యజించవలెను. అనారోగ్యముగనున్న అన్నకోశము ఆరోగ్యముగనున్న అన్నకోశమువలె పని చేయజాలదు. అందుచే తక్కువ ఆహారమును, సులభముగ జీర్ణించు ఆహారమును తినవలెను. పళ్లరసములు, బాగుగా ఉడికిన వస్తువులు, గ్రాహంరొట్టె మొదలయినవి మంచివి.

తీపివస్తువులు, కారపువస్తువులు, వేపుడు కూరలు, పప్పులు, దుంపజాతులు, సులభముగ జీర్ణముకాని వస్తువులను త్యజించవలెను. మధ్య మధ్య ఉపవాసముండుట మంచిది. ఉపవాసమువలన జీర్ణావయవములకు విశ్రాంతి కలుగును. అందుచేత అజీర్తిని పోగొట్టుటలో ఉపవాసము చాల యుపకారి.

పులితేన్పు లున్నయెడల పిండిపదార్థములను మాని క్రొవ్వుపదార్థములను తినవలెను. ఉదయము లేచునపుడును, రాత్రి పరుండబోవునపుడును వేడినీటిని త్రాగవలెను. కడుపులో నొప్పిగా నున్నయెడల దినమునకు రెండు మూడు పర్యాయములు ఇరువది నిమిషముల చొప్పున కాపడము పెట్టవలెను

ఆహారమును నెమ్మదిగా తిని బాగుగా నమల వలయును. జీర్ణావయవములు వాటిపనిని చక్కగా జేసికొనుటకుగాను తగు పరిశ్రమ చేయవలెను. శరీరమును పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనవలెను.

అజీర్ణవ్యాధులలో డెక్స్ట్రీరియా అనేది ఒక విధమైనది. దీనిని గురించి వ్రాస్తాను. మలబద్ధకముతోపాటు జీర్ణావయవములు చెడిపోయి అజీర్ణ మేర్పడును. ఇది దీర్ఘవ్యాధి క్రింద పరిణమించును. జీర్ణావయవములు చెడుట రోగి సామాన్యముగ గ్రహించలేడు. శవపరీక్షలు చేయునపుడు చనిపోయినవారు చాల ప్రమాదకరమైన వ్యాధులను కలిగి యుండుట తెలినది. అయితే వైద్యులు మాత్రము ఈ వ్యాధులను నిర్ణయించలేకపోయిరి. వైద్యులు ఊహించిన రోగముల వలన రోగులు చనిపోలేదనియు, వారు ఊహించలేనటువంటిన్ని, శవపరీక్ష కాలమున కనుగొనబడినటువంటిన్ని వ్యాధులవలన రోగులు చనిపోయినట్లు తెలిసది. శరీరము అంతయు ఒకటే శరీర మందలి ఏదో ఒకభాగము రోగగ్రస్తమైనదని తలంచరాదు. శరీర మందలి ఏదో ఒకభాగము రోగగ్రస్తమైన యెడల

శరీర మంతయు రోగగ్రస్తమైనదని గ్రహించవలసి యున్నది. అన్యపదార్థము అనేక విధములుగ శరీరమున వ్యాపించుటచేత శరీరము రోగగ్రస్త మగుచున్నదనుట యథార్థము. ఒకవ్యాధి కనుపించినదనిన అది యధార్థముగా మరియొక వ్యాధియొక్క చిహ్నము, అయితే దీనిని మాత్రము వైద్యులు గ్రహించజాలకున్నారు. వివిధజాడ్యములు లేవనియు, జాడ్యమంతయు ఒకటేయనియు, వేర్వేరు కాలములలో వేర్వేరు లక్షణములు గలిగి వేర్వేరు పేర్లతో బిలువబడు చున్నదనియు మందు వైద్యులు గ్రహించలేకున్నారు. వ్యాధియంతయు ఒకటేయని గ్రహించగలిగిననాడు రోగనిర్ణయమవసరములేదు ఆరోగ్యముసహజముగ ఉండును. ఆరోగ్య మెక్కువగ నున్నప్పుడు, రోగము తక్కువగ నుండును. రోగ మెక్కువగ నున్నపుడు ఆరోగ్యము తక్కువగ నుండును అనారోగ్యము క్రమ క్రమముగ ఎక్కువగుచు చివరకుఆరోగ్యమునుపూర్తిగ చెరచును. అట్లే శరీరమందలి ఒకభాగము చెడిపోయి మరియొక భాగము ఆరోగ్యముగ నుండవచ్చును. చివరకు ఈ వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధియై తీవ్రమై శరీరమంతను పాడుచేయును. అట్లే అన్నవాహిక ఉన్నది. ఇందు ఒకభాగమైన పెద్దప్రేవులో మలినము నిలువయుండిఅదిబాగా పనిచేయలేకపోవచ్చును, కాని అన్నాశయము మాత్రము బాగుగానే పనిచేయుచుండును. పెద్దప్రేవు సరిగ పని చేయలేకపోయినంత మాత్రమున జీర్ణక్రియ కొంతమట్టుకు బాగుగానే జరుగకపోదు. అయితే పెద్దప్రేవు క్రమముగ తన శక్తిని కోలుపోయినకొలది కొంతకాలమైన తరువాత జీర్ణక్రియ మొదటలో సక్రమముగ నున్నటు కనుపించినను చివరకు జీర్ణక్రియ క్రమ క్రమముగ తగ్గిపోవును. అన్నాశయము కూడ కొంతకాలమైన తరువాత తన శక్తిని క్రమ క్రమముగ కోల్పోవుచుండును.

అన్నాశయము తన శక్తిని కోల్పోవుటకు కూడ కారణము కలదు. అన్నాశయము వహించు ఆహార తూకమునకు కూడ ఒక మితము కలదు. ఈ మితమునకు మించిన ఆహారమును భుజించుచో అన్నవాహిక యందలి అవయవములు సాగి వాటికి శ్రమ యెక్కువగును. ఆహారమును జీర్ణము చేయుటకు ఎక్కువశక్తిని ఉపయోగించవలసి యుండును. అందుచేత వాటికి శ్రమ మిక్కుటము. ఒక్కొక్కప్పుడు అతి బరువుచేత అన్నాశయము తన స్థానమును తప్పుటకూడ కలదు. తిండిబోతులకు అన్నాశయము బొడ్డుక్రిందకుకూడ దిగజారుట తటస్థించును. ముందు మలబద్ధకము కనిపించును. తరువాత అజీర్ణము కనుపించును. ఇట్టి పరిస్థితి సంభవించినవా రనేకులు కలరు.

జీవుడు అనేక జన్మ లెత్తుచు ఒక్కొక్క జన్మలో ఒక్కొక్క పేరుతో బిలువబడు చున్నాడు. అలాగే వ్యాధికికూడ అనేకజన్మలు కలవు. ఆవ్యాధి ఒక్కొక్కజన్మలో ఒక్కొక్క పేరుతో బిలువబడుచున్నది. అన్యపదార్థమే వ్యాధికి కారణము. ఇది శరీరమందుఒక్కొక్క భాగమున ఎక్కువగ జేరుచుండును. అన్యపదార్థమువలన రోగము జనించును. రోగము తగ్గినప్పటికి తిరిగి మరుజన్మమువరకు బీజరూపమున నుండును. ఈ హేతుపదార్థమును సంపూర్ణముగ తీసివేయవలెను. అప్పుడుకాని మరుజన్మలు కలుగకుండ పోవు అనగా తిరిగి తిరిగివ్యాధి కలుగకుండచేయవలెనన్నరోగకారకమగు మలిన పదార్థమును సంపూర్ణముగ తీసివేయవలెను. ఒకవేళ దానిని పూర్తిగ తీసి

చేయ వీలుకానిచో తగ్గించవలెను. తగ్గించుట వలన తిరిగివచ్చెడి వ్యాధి తీవ్రముగ నుండదు. అట్లు చేయుటవలన ఆరోగ్యము జీవితకాలము ఎక్కువగును. అజీర్ణమునకు వేరే చికిత్స లేదు. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటయే మార్గము. ఇదియైనను ప్రకృతిచికిత్సాసూత్రములకు అనుకూలముగ నుండవలెను. మందు వైద్య శాస్త్రము బోధించు సూత్రములనాచరించుట వలన లాభము లేదు.

మందు వైద్యశాస్త్రము బోధించు కేలొరీ సిద్ధాంతమును అనుకరించి లాభము లేదు. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, పిండి పదార్థములు అమితముగ నున్న ఆహారమును ఎక్కువగ తినవలెనని మందు వైద్యశాస్త్రము బోధించు చున్నది. అట్లు చేయుటవలన ఆరోగ్యము క్రమ క్రమముగ చెడును ఇట్లు కొంతకాలము చేసినయెడల చివరకు మరణము కూడ సంభవించును. ఈ సిద్ధాంతమును అవలంబించ రాదు. ఎక్కువ తినిన చిరకాలము జీవించునని ఆ శాస్త్రము బోధించును. అజ్ఞానులు ఈ సిద్ధాంతమునే అవలంబించుదురు. అయితే యథార్థమేమన రోగికి సుఖము లేదు, వ్యాధివలన బాధపడుచుండును. అయితే బాధ, శీఘ్రమరణము తప్పవా ? మందులను వాడు నంత కాలము తప్పవు. స్వాభావిక జీవనమును గడుపువాడు ఆ రెంటి బారినుండి తప్పించు కొన గలడు, సౌఖ్యముగ నుండగలడు, చిర కాలము జీవించగలడు. ప్రకృతి చికిత్సతో ఎక్కువ శ్రమపడ నవసరము లేదు. తనకు తానే వైద్యుడై, మందులను వీడి, తన తత్వమును గ్రహించుకొని, అందుల కనుగుణ్యముగ జీవించు నాతడు రోగముల బారినుండి తప్పించు కొని సుఖముగ నుండగలడు. చిరకాలము జీవించగలడు. ఆహారమును మానిమజ్జిగ త్రాగి అజీర్ణమును నయముచేసికొనినవారు కలరు. దినమున కొక పర్యాయము ప్రత్యేకము కూరగాయల భక్షించి అజీర్ణరోగమును నయము చేసికొనినవారుకూడ గలరు. తక్కువ ఆహారమును భుజించుచు విపరీతమైన పనిని చేయుచున్నవారుకూడ కలరు. అమితముగ భుజించక అన్నాశయముయొక్క శక్తినిబట్టితగుమాత్రమే భుజించవలెను. అప్పుడు జీవశక్తి వృధాగా ఖర్చు అవదు. నేడు మందు వైద్యులలోకూడ కొందరు ప్రకృతి సిద్ధాంతముల ప్రకారమే తమ రోగులకు ఆహారము విషయమై సలహాల నిచ్చుచున్నారు. కేవలము వైదికముగ బోవు చున్న వైద్యుల రోగులు సౌఖ్యము ననుభవించుట లేదు.

అజీర్తిలో అనేక రకములు కలవు. కొన్ని రకములలో అన్నవాహికలో కొన్ని భాగములందు మంట పుట్టును. అజీర్తి దీర్ఘమైనది అవవచ్చును, లేదా తీవ్రమైనది అవవచ్చును. అజీర్ణము తీవ్రమైనది యగుచో బాధ యెక్కువ, వాంతియగువరకు ఆ బాధ యుండును. అజీర్ణరోగముతోనున్న అన్నాశయమును అన్నవాహికలోని తదితర భాగమునకాని విశ్రాంతి యవసరము. దీనికి కావలసిన విశ్రాంతిని నిరాకరించుటకు ఎవరికి హక్కు లేదు.

వ్యాధితోనున్న అవయవమునకు విశ్రాంతి యివ్వవలెననియు, శరీరమును కృత్రిమాహారములతో పోషించవలయుననియు మందు వైద్యశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. ఆ కృత్రిమాహారము పెప్టోను. దీనిని యంత్రములతో తయారుచేసి అమ్ముచుందురు. బాహ్యదృష్టితో జూచిన ఈ యభిప్రాయము బాగానేయున్నది.

కాని అనుభవములో బెట్టినపుడు అది పని చేయదు. దీనికి అనేక కారణము లుండ వచ్చును. శరీరము ఆహారసారమును స్వీకరించి ప్రతిజీవకణమును దానితో నింపవలెను కదా! అది వీలుపడుటలేదు. ఏలయన అందుకు అన్యపదార్థము అడ్డుపడుచున్నది. అందుచేత అజీర్ణమును కలుగజేయుచున్న అన్యపదార్థము నంతను ముందు బయటకు నెట్టివేయవలెను. దీర్ఘకాలమునుండి ఉన్న అజీర్ణరోగములలో ఈ పనినే ముందు చేయవలసి యుండును. కృత్రిమాహారములు అనగా తయారుచేసిన యాహారములు ప్రకృతి యాహారములంత మేలైనవి కావు. ప్రకృతి యాహారములు పళ్ళ రసములు, కూరగాయల రసములు, లేత కొబ్బరినీళ్ళు అయిఉన్నవి ఇవే దివ్యౌషధ ములు. తయారుచేయబడిన ఆహారములవల్ల ప్రయోజన మేమియు లేదు. పైగా వాటిఖరీదు ఎక్కువ వాటినిధనికులేకాని బీదలు కొనలేరు.

మెదడు,నాడీమండలముఅస్వాభావికస్థితిలో నుండుటచేత పైవ్యాధులు మందు వైద్యము వలన నయమగుటలేదు. పెద్ద ప్రేవులోనుండు మలిన పదార్థములనుండి బయలుదేరు అన్య పదార్థము మెదడును, నాడీమండలమును అస్వాభావిక స్థితిలో నుంచుచున్నది. జీవశక్తి గల యీ ప్రధానావయవములకు జీవశక్తిని ఆహారముకాని మందులుగాని అందివ్వలేవు. ప్రాణమే ఔషధము. జీవశక్తిని పొదుపుచేసి కొనుటవల్లనే ప్రాణము లభించగలదు. ఈ రహస్యము ప్రకృతిచికిత్సలో మాత్రమే కలదు.

అజీర్ణ రోగమునకు ఎక్కువకాలము మందు లను వాడునప్పటికి నాడులు దుర్బలములై నా డీ వ్యా ధు లు క లు గు ను. అందుచేత మ ం దు ల వ ల న వ్యా ధు లు న య మవక పోవుటయేగాక క్రొత్త వ్యాధులు సంభవించుచుండును. బాధ ఎక్కువగానున్న దని రోగి వైద్యునివద్దకు వచ్చి పెద్ద చరిత్ర చెప్పును. తీరా వైద్యుడు పరీక్ష చేయునప్పటికి ఏ జబ్బు కనిపించదు వాడు నాడీవ్యాధితో బాధపడుచున్నాడు అనవచ్చును. అజీర్ణము గల రోగి మందును పుచ్చుకొనును, అమితముగ తినును. కాని రోగముమాత్రము నయమవదు. రోగము నయమవలేదని అతను చెప్పినపుడు, అతని తూకము ఎక్కువైనదనిన్ని, వ్యాధి ఉన్నదనుటరోగియొక్క ఊహే కాని, నిజముగా రోగము లేదని మందువైద్యుడు చెప్పును. హఠాత్తుగా కొయ్యబారిపోవుట, నడవలేక పోవుటను బట్టి, వ్యాధి ఊహాజనక మైనదని తలంచరాదు. అమితముగ తినుటవలన నాళ్లు, ఇతర జీవకణ సముదాయములు అన్యపదార్థ ముతో నిండియుండును. అందుచేత ఒక్కొ క్కప్పుడు మాంసపుకండరములు పనిచేయలేని పరిస్థితిలో నుండును. చెడిపోయిన జీర్ణావయవ ములను బాగుచేయుటకు వేరుమార్గము కలదు. అజీర్ణము, నాడీవ్యాధులు ఉన్నవని రోగులు ఊహించుకొనుటేకాని అవినిజముగా లేవనియు, తాము ఆరోగ్యముగ నున్నట్లు ఊహించుకొనిన యెడల ఆరోగ్యముగ నుండగలరనియు మందు వైద్యుడు రోగికి చెప్పును. అయితే తనకు తెలిసినది అసత్యమని రోగి యెట్లనుకొనును? మందులవలన ఈ వ్యాధులు నయ మవజాల వనియు, మందులవలన రోగులు దుస్థితి పాలవు దురనియు అంగీకరించు వైద్యులు బుద్ధిమం తులు. రోగ లక్షణముల నణచుటకు కొందరు వైద్యులు మందుల నిచ్చి రోగిని అధోగతి పాలు చేయుదురు. వారు రోగజన్యకారణమును

గమనించుటలేదు. అనవసరముగ మందులను వాడుచున్నారు. ఇది అశాస్త్రీయమని మనము వేర జెప్పనక్కరలేదు.

అజీర్ణమును సంపూర్ణముగ నయము చేయుటకు వీలులేదు. అయితే నాడీమండల మునకు అపకారము కలుగని పరిస్థితులలో మాత్రము నయముచేయవచ్చును. పెద్దప్రేవు కూడ చెడిపోకుండా ఉన్నపరిస్థితిలో కూడ నయముచేయవచ్చును. నాడీమండలము, పెద్ద ప్రేవు బాగా చెడిపోయిన పరిస్థితిలోమాత్రము రోగమును నయము చేయుట కడుదుర్లభము. ఈ పరిస్థితులలోకూడ ప్రకృతి జీవనవిధాన మున అపార మేలును పొందవచ్చును.

మందుల వలన రోజులు గడచినకొలది విపరీతమైన కీడు సంభవించును తీవ్ర అజీర్ణ మును ప్రకృతి చికిత్సవల్ల సంపూర్ణముగ నయము చేయవచ్చును.

ఒకరోగి చరిత్ర చెపుతాను. ఆమె స్త్రీ. ఈమె ప్రసవించిన ఆరుమాసములలోనే ప్రతి కానుపునకు ఈ వ్యాధి వచ్చుచుండెడిది మొదటి పర్యాయము అది తీవ్రముగనుండెను. భోజనానంతరము చాల బాధగ నుండెను. అయితే వాంతి అయిన తరువాత బాధ తగ్గెను. కొద్దివారములలో రోగిస్థితి చాల ప్రమాద కరముగ నుండెను. శరీర మంతయు ఉబ్బెను. రక్తము క్షీణించెను. ఈ పరిస్థితిలో బిస్మత్ సేలిసిలేట్ మొదలగు విషములతో కూడు కొనిన అలోపతి ఔషధముల నిచ్చునప్పటికి వ్యాధి అణిగిపోయినది (నయ మవ లేదు.) తాత్కాలికముగా వ్యాధి కనుపించ లేదు కాని ఆమె ఆరోగ్యము చాల తగ్గిపోయినది. శక్తి క్షీణించిపోయినది రెండవ పర్యాయము ప్రసవమయిన తరువాత వ్యాధి కనుపించలేదు. కాని శిశువు ఎనిమిది దినములలోనే మరణిం చెను. మూడవ కాన్పునుంచి ప్రసవమయి నప్పుడెల్ల వ్యాధి వచ్చుచుండెను. మొదటి రోజులలో తిరిగి పైనచెప్పిన ఔషధములనే ఇచ్చినారు. తరువాత హ్యాలెట్సు మిక్స్చర్ ఇచ్చినారు. ప్రతిపర్యాయము అతిశీఘ్రకాల ములోనే వ్యాధి అణచివేయబడుచుండెను. కాని ఆరోగ్యము ఎక్కువగ తగ్గిపోవుచుండెను. చివరకు బ్రతుకే నిరాశచేసికొనవలసివచ్చెను. ఐదవ శిశువు జన్మించిన తరువాత ఈ వ్యాధి రెండు పర్యాయములు వచ్చెను. మొదటి పర్యాయము వచ్చినప్పుడు అణచివేయబడినది. రెండవ పర్యాయము వచ్చినప్పుడు దినమునకు ఒక కటిస్నానము. సాయం సమయములందు ఆరోగ్యముకొరకు చేయుటవలన, ఆహార మార్పు లేకపోయినప్పటికి అణచివేయబడిన వ్యాధి బయల్పడినది. రోగిపరిస్థితి ఇప్పుడు భయంకరముగ నుండెను. ఆమె పాలిపోయెను. ఆమె బుగ్గలు, కడుపు, చేతులు, పాదములు ఉబ్బినవి ప్రకృతిజీవన విధానమున ఈమె వ్యాధిని సంపూర్ణముగ నయముచేయవలెనని నిశ్చయించుకొని, రోజు విడిచి రోజు ఆవిరి స్నానములు, దినమునకు రెండు కటిస్నాన ములు చేయించుచు స్వల్ప బియ్యపన్నమును, వండిన కూరలను తినిపించగా (దినమునకు ఒక భోజనము మాత్రమే) ఉబ్బు తగ్గి పోయింది. పులుసు కూరలు, చిరుతిండ్లు పెట్ట లేదు ఆకలి తగ్గినది కాని తినిన ఆహారము బయటకు వెళ్ళిపోవుటలేదు. వ్యాధి క్రమ క్రమముగ నయమగుచుండెను. ఒక మాస ములో ఆకలి, జీర్ణశక్తి సహజస్థితిలోనికి వచ్చి నది. సరియైన చికిత్స చేయించుటవలన ముందు

ప్రాణభయము తొలగిపోయినది. తరువాత ఆమె ఇద్దరు పిల్లలను కనినది కాని తిరిగి వ్యాధి రాలేదు

ఆమెసహజారోగ్యము వృద్ధి కాజొచ్చెను దీనికి కారణము ఔషధములను త్యజించుట

తీవ్రఅజీర్ణము,ఇతరతీవ్రవ్యాధులు అన్నిటికి చికిత్సా విధానము ఒకటే. అనగా మొదటి సాధనము ఉపవాసము. తరువాత ఆహారము. పైనచెప్పిన స్త్రీకి ఆకలే లేదు. మొదట కొద్ది వారములలోను అతిస్వల్పముగ భుజించెడిది. అందుచేత ప్రకృతిలో ఉపవాస మవసరమని స్పష్టమగుచున్నది. ఉపవాసమువలన రోగము నయమగును. కాని శరీరమును ఆహారముతో పోషించుటవలన రోగము నయము కాదని గ్రహించవలయును. ఆహారము తీసికొను కొలది మృత్యువు సమీపించుచుండును అందుచేత కొంతకాలము ఉపవసించి తీరవలయును. అవయవములు మరమ్మతు చేయబడి అవి కొంతవరకు తమ సహజకార్యములను నెరవేర్చగలుగువరకు ఉపవాస మవసరము. ఉపవాసమువలన మంటకు హేతువులగు తీవ్ర వ్రణములు నయమగుటకు విరామ ముండును అప్పుడు తేలికయైన రసాహారములగు నీళ్ళు కలిపిన పళ్ళరసములు, లేతకొబ్బరినీళ్ళు, కూరగాయల రసములతో కూడుకొనిన అతి పల్చని తియ్యమజ్జిగ, ఎక్కువ నీటిలో ఉడుకపెట్టబడి నటువంటి కూరగాయల పులుసు మొదలగు వానిని అవయవములు భరించగలవు. కొంత కాలమైన తరువాత ఆహారమును క్రమ క్రమముగ పెంచవచ్చును అయితే ఆకలితోపాటు శరీరశక్తికూడ కొంతమట్టుకు వృద్ధియగువరకు ఆహారమును పెంచరాదు అతి జాగ్రత్తగా ఆహారమును పెంచు ప్రతిపర్యాయము, జీర్ణశక్తి సహజస్థితిలోకి వచ్చుచుండును. అప్పుడు వ్యాధి తగ్గుచున్నదని చెప్పవచ్చును. వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గినతరువాతకూడ తిరిగి వ్యాధి రాకుండుటకుగాను ప్రకృతి జీవనమును గడుప వలయును

తీవ్రవ్యాధులకు జలచికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స చక్కగ పనిజేయును. సూర్యకిరణ చికిత్స, ఆవిరిస్నానములు మొదలగు వాటి వలన వ్యాధి త్వరగ నయమగును. సూర్యరశ్మి సహజాహారము. ఇదే ప్రకృతి యౌషధము. ఆవిరిస్నానములవలన రక్తము వేగముగ ప్రసరించును. అందువలన చన్నీటిస్నానమువలన ఫలితములు శీఘ్రముగ కనిపించును. ఆవిరిస్నానము చేయగానే చన్నీటి స్నానము చేయవలయును. అయితే సామాన్యముగ సూర్యరశ్మిలో కూర్చుండుట, చన్నీటిస్నానములు, కటిస్నానములు, వెన్నెముక స్నానములు చాలును. కొన్ని సందర్భములలో ఎనిమా కూడా అవసరము. పొత్తికడుపుమీద తడిగుడ్డపట్టీలు, తడిమట్టి పట్టీలు వేయుటవలన మొండివ్యాధులకు కూడా పనిచేయును.

కడుపునొప్పిగా నున్నచో, నొప్పిగానున్న భాగమున తడిగుడ్డపట్టీ దట్టముగ వేయవలయును. కొన్నివిషయములలో ఒకటి రెండు ఎనిమాలను చేయునెడల నొప్పి పోవును. ఈ నొప్పి పెద్దప్రేవులో మలము నిలువ ఉండుట వలనకూడ కలుగును పైసాధనలవలన నొప్పి పోయినయెడల, వేడినీటి పాదస్నానము, తక్షణము చన్నీటికటిస్నానము చాలసేపు చేయుట వలన బాధ ఉపశమించును. ఉపవాసము వలన పూర్తిగ తగ్గును.

తేనెచినుకులు

కామేచ్ఛను జయించలేనివాడు చెప్పవీలులేని కష్టముల ననుభవించుచున్నాడు.

మానవజీవితములో కామేచ్ఛ చాల ముఖ్యమైనది. మానవస్వభావము లన్నిటిలోకి ఇది చాల బలవత్తరమైనది. ఇది మానవుని ప్రోద్బలముచేయునంత తీవ్రముగ తదితరము లెవ్వియు చేయజాలవు. ఈ కామమును జయించువాడు చిరకాలము జీవించ గలడు. దీనిని జయించలేనివాని ప్రాణశక్తి క్రమ క్రమముగ తగ్గిపోవును, తెలివి నశించును, నీతి భస్మీపటలమగును. ఇవేకదా జీవితమునకు ఖ్యాతిని దెచ్చునవి. ఈ కామమువల్ల లభించు దుఃఖమును ప్రపంచమే తెలుసుకొనగలుగుచో ప్రపంచము ఆశ్చర్యపడగలదు, భయపడ గలదు.

చర్మమును శక్తిగలదిగ చేయుటెట్లు?

శరీరము లోపలనుండు మలినములను చెమటరూపమున బయటకు నెట్టివేయుటయే కదా చర్మముయొక్కపని. ఈ బహిష్కార కార్యమును చక్కగ నేరవేర్చుశక్తి చర్మమునకు కలుగుటకుగాను దినమునకు రెండు పర్యాయములు చన్నీటి స్నానము చేయవలయును. అరచేతితో శరీరమును బాగుగ రుద్ద వలయును శరీరమును చక్కగ మర్దన చేయవలెను. అనుదినము దుస్తులను తీసివేసి కౌపీనమును ధరించి సూర్యరశ్మిలో కూర్చుండ వలయును.

మానవులు ఆరుబయట తిరుగవలయును.

మానవుడు వక్రబుద్ధిగలవాడై తన కెంతయో మేలును కలుగజేయు పరిశుద్ధ వాయువును, సూర్యరశ్మిని విడిచి నాలుగు గోడల మధ్య నివసించుచున్నాడు.

అస్వాభావికాహారమువలని యపకారములు

అస్వాభావికమైన ఆహారమును, పానీయములను మనము స్వీకరించుచు అనేక కీడులను పొందుచున్నాము.

స్వాభావికాహార మెద్ది?

ప్రతిమానవునికి వానివాని తత్త్వమును బట్టి చక్కగ జీర్ణమయి ఆరోగ్యమును కలుగ జేయునది స్వాభావికాహారము

మానవుడు కోరునది ఆరోగ్యము-దీర్ఘాయువు

స్వాభావికాహారము, పరిశుద్ధ జలము, పరిశుద్ధ వాయువు, కావలసినంత సూర్యరశ్మి, వ్యాయామము, విశ్రాంతి ఇవియే మానవునకు ఆరోగ్యమును, దీర్ఘాయువును ప్రసాదించ గలవు.

మేహవాతం

పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు.

ఆహార నియమంవలన దేహధాతువులు బలపడి ఈ వ్యాధి నయమవుతుంది. నీవు తినే వస్తువు ఏది! అది యెంత తింటున్నావో, ఎప్పుడు తింటున్నావో, ఎలాతింటున్నావో అనే విషయాలన్నీ చూచుకోవాలి.

దేశంలో చాలామంది రోజుకు 3 సార్లు భోజనం చేస్తారు. కాని ఈ 3 సార్లు తినటం కష్టపడి పనిచేసేవారికి తప్ప మిగతావారికందరికి అనవసరమే. అదీకాక 3 సార్లు తినేటప్పుడు ప్రతితూరి తినవలసిన ఆహారం తినకపోతే మనం బ్రతకం అంటేనే తినవలెనుకాని, ఆకలిఅయినా కాకపోయినా గడియారంచూచి వేళపట్టున తినవలెను గనుక తింటే తప్పకుండా ఎక్కువే తింటాం. అదీకాక ఎప్పటివలెనే ప్రతీఆహారంలోను కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి, మజ్జిగ తినవలసివస్తే ఆహారపరిమితిని తగ్గించడం సాధ్యంకాదు. అందువల్లనే రోగం వచ్చిందీ అనడంతోనే 3 వ సారి అన్నం తప్పకుండా తీసివేయాలి. వైద్యుని సలహా తీసికొని ఒక మనిషి అసలు అన్నం తినకుండా ఉండాలెనేమో నిర్ణయించుకోవాలి. అనేక సంవత్సరాలు వరుసగా వందలాది మేహవాతపు రోగులను చూచిన తరువాత తప్పకుండా మేహవాతము వంటి రోగము రావటానికి ఆ మనిషి ఎంతో తిండిపోతుగా ఉండాలని తేలింది. ఎంతో తిండిపోతు కాకపోతే మేహవాతం, మధుమేహం వంటి వ్యాధులు రావు. వచ్చినప్పుడు ఒక్కతూరిగా ఆహార పరిమితిని తగ్గించినాకూడా రోగులు నిలవలేక వైద్యుని బాధపెడుతూ ఉంటారు. అందువలననే మధుమేహపు రోగిక ఆహారం పెట్టుతూ పరిమితి తగ్గించడం అనేది సాధ్యంకాదు. అందువల్ల రోగికి ముందరగా బోధించి బత్తాయి, నారింజ మొదలగు పండ్లుపెట్టిగాని, ఒకపూట బత్తాయి మొదలగు పండ్లు, రెండవ పూట పచ్చికూర ముక్కలుపెట్టికాని వరుసగా కొంతకాలం రోగిదేహంలో శేషించిపోయిన పిండిపదార్థం అంతా కరిగేదాకా ఉంచవలసినది.

పనిపాటలులేక అదుపుచేసేవారులేక జీవిస్తూ ఉండేవారు పనిలేక తీరికకాలం ఏదో ఒకటి తింటూ తిండిబోతులు అవుతూ ఉంటారు. దేహము తనకు కావలసిన భాగాన్ని జీర్ణించుకొని శేషించిన భాగాన్ని వదలిపెడుతుంది. ఆ వదలిపెట్టిన భాగమే అవయవముల సంధులందు చేరి కీళ్ళనొప్పులను కలిగిస్తుంది. ధాన్యముల వాడుక తగ్గించినంతనే సంధులలో చేరిపోయిన పిండిపదార్థం సడలింపబడి కదలబారుతుంది. అందువలననే పిండిపదార్థములను మానివేసిన ప్రతిసందర్భములోను సంధులలో ఉండే బిగింపు సడలి రోగికి సుఖము కలుగుతోంది.

సంధులు బిగిసి ఉన్నప్పుడెల్ల నీటియావిరి పట్టిగాని, వేడినీళ్ళు రబ్బరు తిత్తిలో పోసి కాపుపట్టిగాని బాధను తగ్గించవలసినది. రబ్బరు తిత్తితో కాపు పెట్టినప్పుడల్లా సంధిభాగమునకు చమురురాసి తడిగుడ్డచుట్టి దానిపైననే రబ్బరుతిత్తి కాపు పెట్టవలయును. చమురు రాయుట ఎందుకనగా చర్మము నందలి స్థితిస్థాపకగుణము తగ్గిపోకుండుటకు, తడిగుడ్డ చుట్టుట ఎందుకనగా పొడివేడివలన చర్మము క్రిందచేరిన మాలిన్యములు మరి కాస్త గట్టి

పడును. తడిగుడ్డ ద్వారా వేడి ప్రవేశించి నప్పుడు చర్మముక్రింద ఉన్న మాలిన్యము లలో తడిగుడ్డలోని తేమ చర్మముద్వారా ప్రవేశించి ఆమాలిన్యములనుపలుచనచేయును. అందువల్లనే నీటియావిరికాని, తడిగుడ్డ చుట్టిన రబ్బరు తిత్తి ఆవిరికాని పట్టటమే మంచిది. హాడిగాలి ఆవిరిగాని, తడిగుడ్డ చుట్టకుండా రబ్బరుతిత్తి ఆవిరిగాని, చేసినప్పుడెల్ల తాత్కాలి కంగా కూడ సుఖం రాకుండా కష్టమే వస్తుంది.

వేడినీటి ఆవిరికాని, రబ్బరుతిత్తి కాపుకాని పట్టిన తరువాత సంధులకు తడిపొత్తి కట్ట వలెను. 15 నిమిషముల తరువాత కట్టు విప్ప వలయును. అయితే అన్నిసంధులకు ఒక్క రోజున కాపు పెట్టటము సాధ్యము కాదు, సుఖమూ లేదు. అందువలన ఊర్ధ్వకాయము లోని సంధులకు ఒకరోజున, అధోకాయము లోని సంధులకు ఒకరోజున పెట్టవలయును. రోగిని కదిలించుటకు దారుఢ్య మున్నయెడల శరీరమంతట ఒకేతూరి నీటి ఆవిరి పట్టుట ఇంకా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అప్పుడు రబ్బరుతిత్తి కాపు అక్కరలేదు.

లూయీకూనే అనేక మేహవాతపు రోగా లను గురించి వ్రాస్తూ ఎన్నివైద్యాలు చేసినా రోగం నయంగాక చాలా బాధపడుతున్న రోగులకు రాత్రులు పగలుకూడ నిద్రపట్టక బాధపడే రోగులకు 1, 2 లింగస్నానాలు చేయించిన వెంటనే బాధోపశమనము కలిగి సుఖనిద్ర పట్టినట్లు తొట్టివైద్యం గ్రంథంలో వ్రాసెను. మన అనుభవములో కూడా ఈ సంగతి ఋజువు అవుతూనే ఉంది, కనుకనే మేహవాతపు రోగాలలో తరుచుగా లింగ స్నానాలే నిర్ణయిస్తున్నాను. లింగస్నానంచేసే పద్ధతి, వివరాలు నేను తర్జుమాచేసిన తొట్టి వైద్యం అనేగ్రంథం చూడవలసినది. లింగ స్నానం తోడుగా దినమున కొక కటి స్నానం కూడా చేయించవచ్చును.

మేహవాతపు నొప్పులకు డాక్టరు బేబిట్టు నిర్ణయించినట్లుగా నారింజపండు రంగుగాని, ఎరుపు ఎక్కువగా కలిసిన ఊదారంగుగాని ఆదిత్యపేటికయందు అమర్చి రోగిదేహముపై ప్రసరింపజేయవలయును కంఠమునకు పైభాగ మున మాత్రము ఎప్పుడు నీలికాంతినే ప్రస రింప జేయవలయును. నారింజపండు రంగు సీసాలో నీరుపోసి, దానిని ఎండలో ఉంచి, ఆనీరును రోగికి దినమునకు 4 పర్యాయములు తేపకు ½ ఔన్సు చొప్పున త్రాగింపవలెను. ఆహార నియమములతో కూడిన సూర్యకిరణ చికిత్స సహాయముతో మాత్రమే మేహ వాతపు నొప్పులు నయమైనవారున్నారు. నీటి యావిరి పట్టిన రోజున ఆదిత్యపేటిక స్నానం చేయించుటకు వీలులేదు. ఒకరోజున రెండు చికిత్సలు చేస్తే తప్పకుండా రోగికి నీరసం చేస్తుంది. అందువలననే ఆదిత్యపేటిక స్నానముకాని, నీటియావిరి స్నానముకాని, ఆతపస్నానముకాని, వారమునకు 2, 3 కంటె ఎక్కువ చేయకూడదు.

ఆతపస్నానముచేయు పద్ధతి.

రోగి యెండలో చాపవేసుకొని పరుండి పైన అరటియాకులు కాని, తామరాకులు కాని, చేమాకులుకాని కప్పుకొనవలెను. ముఖ మునకు గొడుగుతోకాని యింటి నీడకాని వచ్చునట్లు చూడవలెను. లేదా గాలి ఆడు నట్లు 1, 2 తామరాకులైనను అమర్చవలెను.

ఆదిత్యపేటికాస్నానములు కాని, ఆతప స్నానముకాని, ఆవిరి స్నానముకాని, మిక్కిలి

తీక్ష్ణమైన ఎండవేళ చేయరాదు. శీతాకాల మందైన యెడల ఉదయం 10 గంటల లోపు నను, వేసవియందైన యెడల ఉదయం 9 గం టల లోపునను చికిత్సను ముగింపచేయవలెను. చికిత్స సాయంకాలం చేసేయెడల శీతా కాలంలో 3 గంటలు తరువాతను, వేసవి కాలములో 4 గంటలు తరువాతను ఆరంభించ వలెను.

కటి లింగ స్నానములయొక్క పరిమితికూడా భద్రంగా నిర్ణయించుకొని ఆ విధంగానే చేస్తూ ఉండవచ్చును. కటిస్నానం 10 నిమిషాలు లింగస్నానం 15 నిమిషాలు సామాన్యంగా సరిపోతుంది. దినమునకు 2 లింగస్నానములు 1 కటిస్నానము సామాన్యంగా సరిపోతవి. ఎక్కువసంఖ్య స్నానములు చేయించవలసి వచ్చినా ప్రజ్ఞావంతుడైన ప్రకృతి చికిత్సకుని సన్నిధిలోనే చేయవలయును.

ఆహారమును గురించి తిరిగి చెపుతాను. తిండిపోతుతనం అలవాటు ఉంటుంది కనుక ఆహార పరిమితిని తగ్గించుకొనుటకు కొంత నిగ్రహం అవసరమే అవుతుంది. ఏకూరముక్క నోటిలోపెట్టుకున్నా వేడిగా రొట్టెముక్కగాని, తవుడు తీయని ముడిబియ్యపు అన్నముగాని తినేటప్పుడు కొద్దికొద్దిగా నోటిలోపెట్టుకొని బాగా నీరయ్యేటాట్లు నమలినయెడల ఆహారపు పరిమితిని తగ్గించుటకు కొంత వీలుగాఉంటుంది. జిగురుగను, బంకగాను, మెత్తగాను ఉండే పదార్థాలు నమలవలసిన అవసరం లేకుండానే గొంతులోకి జారిపోతాయి. అప్పుడు తప్ప కుండా మనం ఎక్కువ తింటాం అందుకనే మనం తినే రొట్టె, అన్నం, కూర, మొదలగు నవి నమలిననేగాని గొంతు దిగనివిధముగా కరుకుగా ఉండేటట్లు తయారు చేసుకోవలెను.

పండ్లరసాలు తీసి త్రాగుటకన్న ఒక్కొక్క తొనే నోటిలో పెట్టుకొని బాగా నమలి పిప్పితోకూడా తినటం అభ్యాసం చేసుకుంటే ఎక్కువ తినేదోషం లేకుండా పోతుంది. ఆపిప్పి మలకోశమును శోధించటానికి తోడ్పడుతుంది

ఇక మనం ఏమి తినాలె? అనే ప్రశ్న ఉన్నది. పిండిపదార్థములు, చక్కెర, చక్కెరతోను బెల్లముతోను చేసిన పిండివంటలు, పెరుగు, వానితో చేసిన పదార్థములు విసర్జింప వలసినవి గానే ఉంటున్నాయి. వేడిగాలిలో జొన్న, గోధుమపిండతో చేసిన పొడిరొట్టె, దానికి తోడుగా బీర, పొట్ల, సొర, దోస, దొండ, బూడిద గుమ్మడి, లేత వంకాయి, లేతగోరు చిక్కుడు కాయి, లేత పెద్దచిక్కుడు కాయి, బీన్సు, కేబేజి, ముల్లంగి, తోటకూర, తోట కూరకాడలు, బచ్చలకూర దుంపలు, నూల్ కోల్ మొదలగు నీరు ఎక్కువగా ఉండేకూరలు వండిగాని, ఉడకబెట్టిగాని తినవచ్చును.

పండ్లలో నారింజ, బత్తాయి, కమలాఫలం, చీనానారింజ, సాత్కుడి, ముసంబి, సంత్రా, మాదీఫలం, నిమ్మ, దబ్బ, మొదలగువాని రసములు మేహవాతపు రోగులకు బాగా మేలు చేస్తాయి, సిలువచేసిన ఎండుపండ్లలో ఆల్బుకర జలదారు, చిన్నద్రాక్షకూడ పనికివస్తాయి.

రొట్టె అన్నము మొదలగు గట్టి పదార్థ ములతో కూడిన ఆహారము దినమునకు ఒక తూరికంటె ఎక్కువ తినకూడదు. అది సామా న్యముగా పగలు 11 గం కు తినవలెను.ఉదయం పూట, మధ్యాహ్నం, రాత్రి కాలమంతు పండ్లు తినటం మంచిది. ఇన్ని నియమాలు పెట్టినా మేహవాతపు రోగులు సామాన్యంగా తమ కుండే అభ్యాసంవల్ల ఎక్కువగానే తింటారు. అనేసంశయ ముండుటచేత అందరికి తెలియు

టకై కొన్ని సామాన్య పరిమితులను ఈ క్రింద వ్రాస్తున్నాను.

అన్నంకాని రొట్టెకాని తినేటప్పుడు వండిన తరువాత తయారైన పదార్థము 12 తులాలకు మిగిలియుండకూడదు. అనగా రోజుమొత్తము ఒక మేహావాతపురోగి తినదగిన పిండిపదార్థము వండినతరువాత 40 తులాలు మాత్రమే దానికి తోడుగా తినే కూర పరిమితి వండినతరువాత 40 తులాలు ఉండవచ్చును. పండ్లు, బత్తాయి, నారింజ మొదలగు రసముగల పండ్లేగాని, అరటి జామ, మామిడి మొదలయిన కండగల పండ్లను తినరాదు. రసముగల పండ్లైనను దిన మునకు 10, 12 పండ్లకు మిగిలి తినరాదు.

ఇందులో చెప్పిన పరిమితులకు తగినంతఆకలి లేనియెడల తగ్గించుకొనుటకు ఎవరిని సంప్రదించవలసిన అవసరములేదు. పెంచవలసి వస్తే మట్టుకు సమర్థుడైన వైద్యునిసలహా తీసికొన వలెను.

నేత్రవ్యాధులు - స్వాభావిక చికిత్స

నేత్రము చాల సున్నితమైన అవయవము. అట్టిదానికి మోటైన ఔషధ, శస్త్రచికిత్సలు చాల ప్రమాదకరమైనవి. పైగా వాటివలన నేత్రములకు సత్ఫలితములు కలుగునని నిర్ధారణగ జెప్ప వీలులేదని అనుభవమువలన తెలియు చున్నది అస్వాభావిక సాధనములతో నేత్రములకు చికిత్స చేయించుకొనవలదని బుద్ధిమంతులకు వేర జెప్పనక్కరలేదు. ఔషధ చికిత్స కంటె అనేకవేల మడుంగులు స్వాభావిక చికిత్స ఉత్తమమైనదనియు, స్వాభావిక చికిత్సవలన నేత్రవ్యాధులను నిర్మూలించుకొన వచ్చుననియు సమర్థించుటకువాదనకూడ అనవసరమే. స్వాభావిక చికిత్సా విధానము ఎప్పటికి నిర పాయకరమైనది. శరీరమంతటిని ఆరోగ్యవంతముగ జేసికొనుటకు తనలో లీనమైయున్న స్వశక్తియే ప్రధానమైనదని గట్టినమ్మకముండ వలెను శరీరమంతటలో నేత్రము సహస్రాంశము కదా.

స్వాభావికమార్గమే వివేకవంతమైన విశిష్టమైన మార్గము. ఏలయన స్వాభావికమార్గము మాత్రమే సత్యముమీద ఆధారపడియున్నది. శరీరమంతటిని ఒకే అవయవమనియు, దీనిని విభజించలేమనియు, ఒకే అవయవముగనే దీనికి చికిత్స చేయవలయుననియు, ఈ స్వల్పసత్యమును గమనింపక విడుచువారు అజ్ఞానులనియు అట్టివారిని దూరముగ నుంచుట మంచిదనియు మనము గ్రహించవలసి యున్నది.

రోగహేతువును తెలిసికొని దానిని తొలగించుటయే స్వాభావిక మగు చికిత్స. అందుచేత మనము ముందు నేత్రవ్యాధులకు గల హేతువులను తెలిసికొని తరువాత ఆ హేతువును తొలగించుట తెలిసికొనవలెను.

ఈ సూత్రము నాధారము చేసికొని, ముందు నేత్రవ్యాధులకుఔషధచికిత్సా సాధనములను తెలిసికొని తరువాత స్వాభావిక చికిత్సను గమనించుట యుక్తము.

సామాన్య నేత్రవ్యాధు లెవ్వియన — దూరదృష్టి లోపించుట (దీనిని మయోపియా

(తరువాయి 25 పేజీలో).

శ్రీ గురు దేవులు

కోట శ్రీరాములు.

తాలూకా ఆఫీసులో 10 గంటలు కొట్టారు బైలర్ హైస్కూల్లో రెండో గంట కొట్టారు నాల్గోఫారం మాస్టరుగారు గబగబా క్లాసులోకి వచ్చారు పిల్లలందరు నిలుచుని నమస్కారం చేశారు. పిల్ల లందరిని పంతులు గారు కూర్చోమని కోపంతో సోమయాజీ! నీ దౌర్జన్యం మితిమీరిపోతోంది. ఇది రెండోసారి వెంకప్పని అట్లా ఎందుకు కొట్టాలిసి వచ్చింది? ఏదైనా మీలో తగాదా లుంటే నాతో చెప్పాలిగాని ఎందుకు కొట్టావన్నారు సోమయాజి మాట్లాడకుండా నిలుచున్నాడు ఏం! మాట్లాడవని పంతులుగారు గద్దించారు. వెంకప్ప సోమయాజివంక క్రోధంతో చూస్తున్నాడు.

సోమయాజి- అది మీతో చెప్పదగిన విషయం కాదనే...

పంతులు- అబ్బా! అంత తప్పు చేశాడు!

సోమయాజి- చేశాడు కనుకనే

పంతులు- అయితే నువ్వే సర్వాధికారివన్నమాట ఇక మే మెందుకు?

సోమ- మాతోటివాడు ఏదైనా తప్పుచేస్తే మాలో మేము దిద్దుకోవచ్చు.

పంతులు- కొట్టుకోనూ వచ్చునా?

సోమ-చేసినతప్పు శిక్షార్హమైతే అట్లాగే-ఆటల్లో జయాపజయాల్లో మేము తాత్కాలిక కక్షలతో తన్నుకోటల్లా-అట్లాగే

పంతులు- సరే ఈనాటికి మాకుకూడా ధర్మోపదేశాలు చేయగలిగినవాడివి మా స్కూల్లో వెలశావు లాగుంది వాడి తప్పేమిటో కాస్త చెప్పు

సోమ- ముందు అతణ్నే అడగండి.

పంతులు- అట్లాగా! సరే వెంకప్పా! నీ అపరాధమేమిటో చెప్పుకో.

వెంకప్ప- (భయంతో లేచి) స్కూలు టైం అవుతోందని తొందరగా వస్తుంటే ఒక గరల్ స్టూడెంటు (చదువుకునే పిల్ల) అడ్డం వచ్చింది నేను తప్పుకుందామనుకుంటుంటే ఆ గరల్ కాలు నా కాలికి తగిలింది అంత కళ్ళుమూసుకు నడుస్తున్నావా? అని ఆ పిల్ల అంది నేను చూడలేదులే అని టెన్నిసుకోర్టు ప్రక్కకు వెళుతున్నా ఇంతలో వెనకనుంచి ఇతను వచ్చి ఫూల్ నుంచో అని ముందుజుట్టు బట్టుకొని లెంపకాయలు కొట్టాడు ఇంతలో కుర్రవాళ్ళు వచ్చి వదిలించారు

సోమయాజి వెంకప్ప వంకే తీవ్రంగాచూస్తూ "అదేనా నువన్నమాట? తప్పు ఒప్పుకోటం బుద్ధిమంతుల లక్షణం అన్నాడు వెంటనే మాస్టరుగారు అందుకొని "మంచిదేలే నీవు బుద్ధిమంతుడవుగా ఏమన్నాడో నువ్వే చెప్పు" అన్నాడు.

సోమ- ఆమాట ఉచ్చరించటానికి వీల్లేదు

పంతు- అట్లాగైతే ఈ రగడ తీరే దెట్లా?

సోమ- స్కూలు టైము అవుతోందని గబగబా వచ్చేవాడివి క్లాసులోకి రాక టెన్నిసుకోర్టు వైపుకు ఎందుకు వెళ్ళావని అడగటం తమకుతోస్తే . ..

పంతు- అట్లాగా! ఇంక నీ పెంకితనం చాలించు. ఇంకోసారి నీ మీద రిపోర్టు వచ్చిందా సర్టిఫికేట్టు పుచ్చుకు వెళ్ళాలిసిందే గబ్బిలాయివేషాలు మానేయి.

సోమ- అవి కాకివేషాలకంటే హీనాలు కావు.

పంతు- ఇంత నోరు ముయ్యి

సోమ- కంచే చేను మేస్తుంటే అంతకంటే చేసేదేముంటుంది

—పంతులుగార్కి ఆపుకోలేనంత కోపంవచ్చి "సోమయాజీ! నా క్లాసులో క్షణం ఉండకూడదు. బయటికి వెళ్ళిపో" అన్నాడు

సోమయాజి నిశ్శబ్దంగా వెళ్ళిపోయినాడు

మధ్యాహ్నం 8 గంటలకు హెడ్ మాస్టరు అయ్యప్పశాస్త్రి గారు సోమయాజిని ఆఫీసుగదిలోకి పిలిపించారు సోమయాజి నమస్కారంచేసి నిలుచున్నాడు హెడ్మాస్టరుగారు వ్రాసుకునే నోట్సు అవతలకు జరిపి— "నీ పేరేమిటిరా! అబ్బాయీ" అన్నారు

సోమ- వి యజ్ఞేశ్వర సోమయాజి

హెడ్మాస్టరు- నువ్వు క్రొత్తగా నాల్గో ఫారంలో చేరావు గామ?

సోమ- అవునండి.

శాస్త్రిగారు– ఏ స్కూల్లోంచి దూకావ్ ఈస్కూలికి

సోమ– గంగారం మిడిల్ స్కూలులో చదువుకుని ప్యాసయి యిక్కడికి వచ్చానండి

శాస్త్రిగారు– అక్కడకూడా ఇట్లాపాతుళ్ళతో పోట్లాడే హాబీవా ఏమిటి!

సోమ– అక్కడి మాస్టర్లు ఇట్లా పిల్లలచేత సిగిరెట్లు తెప్పించుకు కాల్చటం మే మెరగమండి

శాస్త్రి–ఆమాస్టర్లు పిల్లల్ని ఇట్లా దండించేవారు కారేమో!

సోమ– వారు రాత్రిపూట కూడా పిల్లల ఇళ్ళదగ్గరకు తెలియకుండా వచ్చి ఎంత పొద్దుపోయేవరకూ చదువుకునేదీ – పడుకునేదీ – చూచి మా అజమాయిషీ చూచేవారు – సెలవలిచ్చారుగదా అని మా మేల్లుడు ఇంకొకడితో పేకాట ఆడాడని మా హెడ్ మాస్టరుగారు ఎల్లాగో తెలుసుకుని ప్రొద్దున్నే స్కూలుకు పిలిపించి డజను దెబ్బలు కొట్టారు నిజానికి దూరాన ఉన్న మా తలిదండ్రుల బదులు తామేగా మమ్మ చూడాలిసింది

శాస్త్రి– మంచిపని చేశాడు సరేగాని ఆ కుర్రవాడిని నువ్వెందుకు కొట్టావు ?

సోమ– వాడు మా మాస్టరుగారిదగ్గర ట్యూషన్ చదువుకుంటున్నాడట డబ్బుకూడా కలవాడట అధీమాతో క్లాసులో అల్లరి, మాస్టరుగారిక సిగిరెట్లు

శాస్త్రి– అందువల్ల నువ్వు దండించావా ?

సోమ– కాదండి ఒకగరల్ స్టూడెంటుపట్ల అమర్యాదగా సంచరించి మాట్లాడాడు నేను సహించలేక "ఆ అమ్మాయి నీ చెల్లెలే అయితే నీవటా మాట్లాడగలవా?" అంటే—"పోరా! పల్లెటూరుబైత్ నీకేం తెలుసు అన్నాడు నాకు కోపంవచ్చి ఓరీ! బస్తీగాడిద! నీకు తెలిసింది ఇదట్రా" అని రెండు లంపకాయలు కొట్టా మా మాస్టరుగారు అతన్ని వెనకేసుకు వచ్చి నన్ను క్లాసులోంచి పొమ్మన్నారు హెడ్ మాస్టరు అయ్యప్పశాస్త్రిగారంటే చండశాసనుడు వారిపట్ల మాస్టర్లే భయపడతారు నిక్కచ్చిమనిషి, దయగలవారు వారు కొంతసే పాలోచనతో బోసుబొమ్మవంక చూస్తూ సరే! సోమయాజీ! ఈ చీటీ [illegible]వెళ్ళి మీ మాస్టరుగారికి చూపించి క్లాసులో కూర్చోరా! అన్నారు.

ఆపూటనుంచే ఆ క్లాసుమాస్టరుగారు ఫస్టుఫారం ఇంగ్లీషుమాస్టరుగా మారారుట తరువాత ఆయన పిల్లల యెదుట సిగిరెటు కాల్చి ఎరగడు

2

ఫోర్తుఫారం ప్యాసయినవాళ్ళ మార్కులు టాబ్యులేటు చేస్తున్నాడు రైటర్ హెడ్ మాస్టరుగారు రైటర్ని పలకరించి ఏ యజ్ఞేశ్వరసోమయాజి ప్యాసయినాడా ? అన్నారు రైటరు సగర్వంగా అన్నిటిలో అతనిదే ఫస్టు మార్కు – ఈ సంవత్సరం ఈక్లాసు మెడ లతనిదే అన్నాడు.

ప్రక్కనున్న మాస్టరుగారు – సోమయాజి మంచి చురుకైనవాడని ఆటల్లో కూడా మేటని – కేవల వైదికుడుగా జీవించే తండ్రిగారగు రాఘవసోమయాజి తనకు ద్రవ్యసహాయం చేయలేనందున వారాలు చేసుకుంటున్నాడని జీతం ప్లీడరు యిస్తున్నారని పంచకావ్యాలు పూర్తి చేసి ఇంగ్లీషు చదవాలని అభిలాషపడి ప్రవేశించాడని చెప్పారు

హెడ్ మాస్టరుగారు మరుసంవత్సరం కావలసిన పుస్తకాలు సోమయాజి కిచ్చి ఒక నెలజీతం కట్టారుటకూడా.

ఒకసారి క్లాసులో వెకిలిగా సంచరించిన ఒకగరల్ స్టూడెంటును సోమయాజి పదిమందిలో పిలిచి చీవాట్లు పెట్టి చదువుమీద ధ్యాసలేకపోతే ఇంటికివెళ్ళి హాయిగా గార్హాత్యం నడుపుకోమని మందలించాడు – ఇద్దరుమాస్టర్లు ఆపిల్ల నట్లా సోమయాజి అగౌరవపరచాడని హెడ్ మాస్టరుగార్కి రిపోర్టుచేస్తే వారు ఆమాస్టర్లను మందలించి పిల్లతండ్రికి కబురుచేసి ఇకముందు నీపిల్లయొక్క నడత తృప్తిగాలేంపోతే స్కూలునుంచి పంపేస్తానని తండ్రిదగ్గరనుంచి హామీ తీసుకున్నారట కొందరు సోమయాజి ఋజువర్తనానికి సంతోషించారు

సోమయాజికి స్కూలుఫైనల్ లో గవర్నమెంటు పరీక్షల్లో ప్రెసిడెన్సీ ఫస్టుమార్కు వచ్చింది అయ్యప్పశాస్త్రిగారు స్కాలర్ షిప్ తెప్పించి రాజమండ్రి కాలేజీలో చేర్చారు తన తండ్రియెడల గల భక్తిని గురువుగారైన అయ్యప్పశాస్త్రిగారియందుగూడ చూపి కృతజ్ఞతతో వారికి పాదాభివందనం చేసి వెళ్ళి కాలేజీలో చేరాడు హెడ్ మాస్టరుగారు పితృప్రేమతో సోమయాజిని బి ఏ వరకు కనిపెట్టారు అతనూ భక్తిశ్రద్ధలతో చదివి బి ఏ కూడా ఫస్టు క్లాసులో ప్యాసయినాడు. రాఘవసోమయాజిగారు ఇక కుమారుడి సంపా

దనతో విశ్రాంతి చెంది సంపాదనకు తిరగనక్కరలేదని సంతోషించాడు హెడ్‌మాస్టరుగారుకూడా "ఉంటే ఇటువంటి కుమారు డుండా"లని సంతోషిస్తూ తన దగ్గర చదువుకున్నందుకు తనకూ బిడ్డడే గనుక తనూ ధన్యుడేనని మురుసుకున్నారు.

3

సోమయాజికి 20 సంవత్సరాలు వచ్చినై మీద మీదకు వయస్సు దొర్లుటచేత ముఖం మిసమిసలాడుతూ ఛాతీ భుజాలూ పొంగిపోయినై పెళ్లిసంబంధాలు రాఘవ సోమయాజిని నిద్దురపోనీయటల్లా ఉద్యోగంలో చేరి నీకూ, అమ్మకూ మాస్టరుగారికీ బట్టలుపెట్టినతరువాత నీయిష్ట మొచ్చిన పెళ్లిసంబంధం చేతుగానని సోమయాజి తండ్రికి వినతి చేశాడు

ఆ నెలలోనే పోలీసుశాఖలో ఇనస్పెక్టర్ల సెలక్షన్ జరుగుతోంది ఉదయానే బయలుదేరి రాత్రికల్లా హెడ్‌మాస్టరుగారిని కలుసుకున్నాడు సోమయాజులు అయ్యప్పశాస్త్రిగారు తనను చూడటానికి శిష్యుడు వచ్చినందుకు చాల సంతోషించారు భోజనాలయిన తరువాత ఇష్టాగోష్ఠి ప్రారంభించారు

సోమయాజి ఏదో ఉద్యోగాల ప్రసక్తి తెచ్చి పోలీసుశాఖలో చేరాలని ఉందని తెల్పాడు మాస్టరుగారు నవ్వుకుని "నీకూ ఆ డిపార్టుమెంటుకు ఉత్తర దక్షిణ ధ్రువాల సామ్య" మన్నాడు సోమయాజులు ధీరంగా మిన్ను మీదపడ్డాసరే నా నీతినియమాలను పాటించి ఉద్యోగం చేస్తూ దేశసేవ చేయ గలనని ఉద్ఘాటించాడు

హెడ్‌మాస్టరు శాస్త్రిగారు సంకోచిస్తూ "యాజీ! ప్రకృతులనుబట్టికూడా ఉద్యోగ నిర్ణయం వుంది ఆ ఉద్యోగాలు ఒడిదుడుకు ఉద్యోగాలు దినదినగండం వేయ్యేళ్ళాయువు బాగా ఆలోచించుకో! బి ఏ ప్రెసిడెన్సీఫస్టున వచ్చి - మంచి జబర్దస్తీ ఒడ్డూ పొడుగూ ఉన్న నీకా ఉద్యోగం కళ్ళు మూసుకు యిస్తారు నువ్వు కొద్ది సంవత్సరాలలోనే గెజెట్ ర్యాంకులోకి రాగలవు. కాని నీముక్కు సూటీతనం అన్నిట్లోనూ మెప్పుకురాదు. నీ దయా ధర్మాలు సర్వత్రా పనిచేయవు అయితే ఆ ఉద్యోగానికి కావలసిన నీతి, నిక్కచ్చి నీదగ్గర వుంది కాని నీమీద కొచ్చేగండాలను ఎంతవరకునిర్వహించుకొని ఒడిగిపోగలవా అని నాసంశయం" అన్నారు.

సోమయాజులు మంచి హుషారుగా "మాస్టరు గారూ! మనబంగారం మంచిదైతే ఎవరేం చేయగలరండీ -డబ్బు కక్కుర్తి లేకపోతేసరి" అన్నాడు

హెడ్‌మాస్టరు- అవునులే చూడు! ఏదో పోయిందని ఒకరు ఆసూర్దాతో నైతేనేం కక్షతో నైతేనేం ఒకరి మీద చెపుతారు. అతను నిరపరాధియే అయి ఉండవచ్చు నువ్వు అతన్ని బాధించాలి గదా ఆ అమాయికపు ఆక్రోశం ఏమవుతుంది?

ఒక అపరాధి నిజం చెప్పడు నువ్వు తోచినట్లు సాక్ష్యం బనాయించి వాడిని శిక్షించాలిగద అపుడు నీ ప్రిన్సిపల్ ఏమవుతుంది?

కొందరు నీనిష్కర్ష ప్రవర్తనకు కంటగించుకొని వాళ్ళ పలుకుబడిని దుర్వినియోగంచేసి నీమీద దండెత్తుతారు. అప్పుడు నీ బ్రతుకేం గావాలని ఊరుకొన్నారు

సోమ- అన్నిటికీ తమ ఆశీర్వచన బలమే అమోఘం. ఎప్పుడో పేరు వస్తుందని యిప్పుడేం చెప్ప మంటారు ఆ సమయాల్లో తమరు బోధించిన విజ్ఞానం అక్కరకు రాగూడదు?

శాస్త్రిగారు సంతోషించారు. ఉదయమే బయలుదేరి తనదగ్గర చదువుకున్న ఒక డి వై యస్ పి దగ్గరకు సోమయాజుల్ని తీసుకువెళ్ళి చూపించారు డి వై యస్ పి గారు తన మాస్టరుగారు వచ్చినందుకు సంతోషించారు సోమయాజి విద్యా-శరీరసౌష్ఠవాన్ని విజ్ఞానాన్ని చూచి స్మిత్ దొరగారితో చెప్పి ఉద్యోగం యిప్పిస్తానని వాగ్దానంచేసి, గురువుగారిని పూజించి పంపారు

సెలక్షన్‌లకు వచ్చిన 90 మందిలోనూ స్మిత్ దొర 10 మందిని ఏరుకున్నాడు అందులో సోమయాజి ప్రథమశ్రేణిలో వచ్చాడు బెంగుళూరు ట్రైనింగుకు అందరితోపాటు వెళ్లాడు

4

అదిగో యిదిగోనని సంవత్సరం గడించింది సోమయాజిని పార్వతీపురం పోలీసు యినస్పెక్టరుగా వేశారు తన నిర్ణయప్రకారం తల్లి దండ్రులకు అయ్యప్పశాస్త్రి మాస్టరుగారి దంపతులకు వస్త్రసమర్పణచేసి ఆశీర్వచనం పొంది వెళ్లి డ్యూటీలో చేరాడు మాస్టరుగారు శిష్యుడిని కుమారుడి కంటె ఎక్కువగా భావించుకొని

సంతోషించి "జాగ్రత్తగామాత్రం మెసులుకో - సెత్తురు కూడని చెప్పి పంపారు

సోమయాజి తన తలిదండ్రులను తీసుకువెళ్లి పార్వతీపురంలో చార్జీ తీసుకున్నాడు. రాఘవసోమయాజి తన కొడుకు కొంబడి వుండే నౌకర్లను చూచి పొంగిపోతూ కొడుకు గుఱ్ఱ మెక్కి వస్తుంటే ఇంతకళ్ళు చేసుకుచూస్తు భార్యకు చూపించేవాడు. తల్లి సంతోషపడుతుంటే సోమయాజి ఆమెముందు మంగాళ్ళమీద కూర్చుని "అమ్మా! నీ కేం గావాలమ్మా!" అని అడిగాడు. తల్లి నవ్వుతుంటూ "ఒరే అబ్బిగా నువ్వు మాటతప్పనివాడివి గదా! నన్ను సంతోషపెట్టదలిస్తే - ఒక కోడలిపిల్లను పట్టుకురా! ఆ జంజాటంతో సంతోషిస్తానని నవ్వుతుంది "ఓ, అదెంత భాగ్యమే నాన్నతో చెప్పు ఒక్కవారంలో పట్టుకొస్తాడు. అది నన్నడగాలి కే" అన్నాడు. ఉభయులూ నవ్వుతున్నారు. కొడుకు డ్రెస్సు వేసుకు నుంచుంటే తల్లి ఎగురువచ్చి నీళ్ళుతీసి పారపోస్తుంది. హెడ్ మాస్టరుగారు శిష్యుడి సంగతి విని సంతోషిస్తూ ఉంటారు.

ఇనస్పెక్టరు యగ్గన్న సోమయాజిఅంటే అవినీతిదారులకు హడలైపోయాడు. చోరీ చెవిని బడ్డదా అంతు తీయాల్సిందే. ప్రభుత్వంపట్ల ద్రోహం వినిపించిందా చండశాసనుడిగా లేస్తాడు. న్యాయం నీతిపట్ల గౌరవిస్తాడు. అవినీతిపట్ల ప్రాణాన్నైనా ఒడ్డుతాడు. వయస్సులో ఉన్న కుర్రవాడేమో నడినెత్తి సూర్యుడులాగ వెలుగుతున్నాడు.

ఆ ప్రక్కగ్రామంలో ఒక రైతుయింట్లో చోరీ జరిగింది. సోమయాజి రాత్రిరాత్రి కాపీ తీసి దొంగనిపట్టుకొని ఒకసంవత్సరం జైలుకుపంపించి ఆసొమ్ము కాపుకు యిప్పించాడు. ఆరైతు యిన్నిపళ్ళు వెండిపళ్లెంలో పెట్టుకొని కొంతప్పైకం మేహానతుగా ఒక పెద్ద మనిషినివెంట బెట్టుకుని సోమయాజికి యియ్యటానికి వచ్చాడు. సోమయాజి అప్పుడే బయటనుంచి వచ్చాడు. ఆవస్తువులను కాపునుచూచి వచ్చినకోపం ఆపుకొని పెద్దమనిషినిచూచి ఇట్లా అమాయకపు రయితుల్నీ, మాబోటివాళ్లనుతప్పుడు దోవలో నడిపించదలచిన నువ్వేం పెద్దమనిషివయ్యా! దేశనాయకులచుట్టూ జై జై అంటూతిరిగి మోసంచేస్తావా? ఇక వెళ్ళు నాడ్యూటీ నేను చేశాను అంతేనని మందలించి కాపును బుజ్జగించి ఈ సొమ్ము ఆదొంగవాడి కుటుంబాలకు వినియోగిస్తే బీదప్రజలకు వినియోగిస్తే దేశానికి క్షేమం దయఉంటే అట్లాచేయనిచెప్పి ఇటువంటి పెద్ద మనుష్యులను నమ్మి మోసపోకూడదని ఉభయులను పంపించాడు.

ఇదేమాదిరిగా అధికార్లను చేతులోపెట్టుకొని నీతి నియమంలేకుండా సంచరించటానికి యత్నించిన కొంతమంది పెద్దమనుష్యు లనబడే వారిని అవమానపరచి పంపటంగూడా గలిగింది. నీతివంతులు సోమయాజిని చిన్నవాడైనా శెభాషైనవా డంటున్నారు. అవినీతిపరులు తల్లక్రిందై కాళ్ళు దిరగద్రొక్కుకుని వీడిపీడ ఎట్లాగైనా వదలించుకుందామని యత్నిస్తున్నారు. సమయంవస్తే ఎట్లాగైనా సోమయాజిని దిగమ్రింగాలని చూస్తున్నారు.

10 మైళ్ళ దూరంలో కళ్యాణపుర ముంది. ఆ ఊరి ఈనాందారు నరసింహారావు పంతులు పెద్ద పలుకుబడి గలవాడు. యుద్ధపు బాండ్ల క్రింద చాలా డబ్బు యిచ్చాడు. యుద్ధం పేరుతో వచ్చిన ప్రతి ప్రభుత్వోద్యోగికి బాగా యిచ్చి పంపేవాడు. ప్రభుత్వంలో క్రిందనుంచి పైవరకూ ఏదో విధంగా ప్రతిష్ఠ సంపాదించాడు. కాని ఆయన్ని హేయంగా చూచేవాళ్ళు లేకపోలేదు.

డబ్బుకూ గింజకూ కట కటుబడే కార్తీక మాసం వచ్చింది. పైగా నిర్ణయించిన కోటాబియ్యాన్ని ప్రభుత్వం సప్లయి చేయలేక పోతున్న సమయంకూడా. ఎవరికీ వారానికి సరిపోయిన బియ్యం దొరకటల్లా. పార్వతీపురంలో పాలిష్ చేయని ముద్దుబియ్యం సప్లయి చేస్తున్నారు. వాటినే దపించుకుని కాలం గడుపుతున్నాడు యినస్పెక్టరు యగ్గన్న సోమయాజి. ఇంకా తనక్రింద పనిచేసే చాలా పిల్లలు గల కానిస్టేబుల్ కుటుంబానికి గూడా అప్పుడప్పుడు సర్దుతున్నాడు. ఎవరైనా చనువుగా మీరు యినస్పెక్టర్లే మీకేం ఖర్మం పట్టింది ఈ ముడ్డిబియ్యం తినటానికి" అంటే సిగ్గుతో "నేనూ మీలోటి వాడనే. ఇనస్పెక్టరు అంత అవినీతిగా బ్రతుకుతాడని మీ అభిప్రాయం గాబోలు" అనేవాడు.

రెండు మూడు రోజులకు కల్యాణపురం ఈనాందారుగారు నరసింహారావు పంతులుగారు యగ్గన్న సోమయాజికి ఖబురు చేశాడు. సోమయాజివెళ్ళి సవినయంగా నమస్కారం చేశాడు. పంతులుగారు యగ్గన్నను మర్యాద చేసి "మిల్లులోంచి నీకు కావలసినన్ని నంబరు బియ్యం పట్టించుకు వెళ్ళమని" ఆర్డరు వేశాడు.

సోమయాజి తలవంచుకొని "తమరు నాయందు చూపిన ఉదారం, దయ, తమ చుట్టుపట్ల బ్రతికే బీద

ప్రజానీకం మీదకూడ చూపిస్తే చాల సంతోషిస్తా నన్నాడు ఈనాందారుకు అవమానం తోచింది-అంతలో కళ్ళు పెక్కినై

ఈనాందారు- సోమయాజిగారు! బి. ఏ ప్యాసై పిలక పోయినా చాదస్తం మిగుల్చుకునే ఉన్నావే! నీకీ ఉద్యోగమెందుకు? ఇంత అధ్యయనం చేసుకుంటే ఇహపరాలకు పనికివచ్చేదిగా!

సోమ - అయితే ఉద్యోగం చేసుకునేవాడికి ధర్మాధర్మ వ్యవస్థ అక్కరలేదని తమసిద్ధాంతమాండి?

ఈనాందారు ఆ! నీతులలోంచి దూరివచ్చినంతమంది ఉద్యోగుల్ని చూచా నేను. అవునులే కొత్తదాక వింత

సోమ అయ్యా! తమరు చూచిన ఉద్యోగులంతా అటు వంటివాళ్ళే నేమో!

ఈనాం - ఉద్యోగం అంటే ఏమిటని? సేవకావృత్తి సేవకుడికి స్వేచ్ఛేమిటి? యజమాని ఎట్లా చెపితే అంతే రేపు నీ డి యస్ పి ఎట్లా చేయమంటే అట్లా నీవు నడవకపోతే నీ గతేమిటి?

సోమ - ఎవరైతేనేం నీతితప్పితే నిందితులే గదండి? తమరింత కోపగించుకో నవసరంలేదే మొదటగా మిమ్ము లను నమ్ముకుని మీభూముల చుట్టూ ఊరుచుట్టూ నివసిస్తూ అన్నాతువలై పిల్లలతో కటకటపడి ఋణగ్రస్తులైన మాబోటివారికి తమవద్దనుండి తిండి గింజలను మీరు నష్టపడకుండా యిస్తూ ఈగడ్డురోజుల్లో రక్షించి తరువాత యితరచోట్లకు పంపుకోండని మనవి చేశాను ఇంతే గదండి అన్నాడు

ఈనాం - అయితే ఇక వీళ్ళముఖాన పెట్టినతరువాత నాకు మిగిలి వచ్చేదేముంటుంది? ఈయుద్ధపుబాండ్లకూ వచ్చినవారికీ ఇచ్చేడిసీ దేముంటుంది? వ్యాపారంచేసు కుని మిల్లుపెట్టుకు కూర్చుంది నాలుగు డబ్బులకా? లేక దేశం పట్టుకు పోవటానికా?

సోమ - ఇక్కడ ఈబీదప్రజ పిల్లలతో మీముందు కట కట పడుతుంటే చూడక లాభాలకు వెతుక్కుంటు న్నారా? పెద్దలు బాగా విచారించుకోండి!

ఈనాం - సరే! నీపెంకితనం విన్నాములే అయినాచెప్పి చూద్దామని పిలిపించా ఊరికే బింకాలుపోకేం మొన్న మాబియ్యం లారీలు రాత్రిపూటవెళుతుంటే మిల్లుతాలూకువని చెప్పినా వినక తిప్పలు పెట్టా వుటే? ఇక్కడ ఎవరూ చెవులు కొరికి కూర్చోలా ఈమాటు లారీని ఆపు, చూద్దాం తర్వాకా చీకటి పంతులుగారి లారీ లన్నావుటే చీకటో వెలుతురో ఎవరి ఏడుపు వారిది నీది నువ్వు చూచుకో. కొద్దిగా యింగితం ఉండాలి సరే బియ్యం ఏమాత్రం పంప మంటా వన్నాడు ఈనాందారు

సోమ- క్షమించండి, నాకు బియ్యానికి తరుగు లేదు.

ఈనాం- అయితే యినస్పెక్టరుగారూ! వచ్చినదోవను దయచెయ్యండి - తప్పేదీ తగిలేది ఎరిగి మెసులుకో- నీ కేమయినా పిల్లలా?

సోమ- నేను బ్రహ్మచారినండి - అవినీతిని అన్యాయాన్ని సహించలేనండి

ఈనాం- ఆ రెండో పోగు పడనీ ఇదంతా ఏమౌతుందో చూద్దాం - సంసారం నెత్తిన పడితే

సోమ - తమరేం మోయనక్కర్లేదులెండి - మీ రట్లా దొంగచాటుగా బియ్యపు లారీలు రాత్రిపూట నడిపితే వచ్చేప్రమాదం గుర్తించండి మాకూ దెబ్బ వస్తుంది

ఈనాం- అబ్బో! చాలవరకుండే - జాగ్రత్త తొందర పడి పిల్లకాయిపని చేశేవు అఘోరిస్తావు. చెప్పేది చెవిన వేసుకో

సోమ- పంతులుగారూ! ఇక వెళ్ళివస్తా మిల్లునుంచి సరాసరి ఎక్కడికో లాభాలకోసం బియ్యం తోలే స్తుంటే ఇక్కడ గింజ దొరక్క పిల్లలతో పస్తుండే ప్రజను కనికరించకపోతే ఉసురు తగులుతుంది విచారించుకోండి

ఈనాందా - ఏమోయ్! స్థితికి మించి మాట్లాడు తున్నావ్ - ఇక వెళ్ళిపో——

ఈనాందారుగారి శక్రిటరీ కొండంరాజు పంతులు గారు వికటంగా నవ్వుతూ త్రాగలేని పిల్లి బోర్లకోసిం దట ఎవరి ఏడుపువాడు చూచుకోక ఊరివాళ్ళ గత్తుణ కూడా మనదే! ఎవళ్ళకో లేదని విచారిస్తున్నావుగాని, వాళ్ళకుంటే నీకేమైనా పెడతారా?

సోమయాజి ముఖం జేవురించుకొని, పంతులుగారూ వెళ్ళివస్తా మాది రక్షణశాఖ అని గుర్తించాలి. అని చర చరా లేచి వెళ్ళాడు.

5

శనివారంరాత్రి కల్యాణపురం మిల్లునుంచి బియ్యపు లారీలు బయలు దేరుతున్నవని సోమయాజి కూపు తీశాడు 6 గురు జవానులను తుపాకులతోసహా రాత్రి 9 గంటలకల్లా తనను కలుసుకోమన్నాడు పోలీసులకు ఎక్కడికి పోవాలో ఆచూకీ తెలియటల్లా తొమ్మిది కొట్టారు సోమయాజి రివాల్వరు తగిలించుకు నిలబడ్డాడు పోలీసులు సైకిళ్ళుదిగారు దోవతీస్తూసోమయాజి వెనక కానిస్టేబిల్సు మెయిన్‌రోడ్డు కాశారు పదిగంటలయింది వచ్చిన పనేమియు తెలియక జవాన్లు కిక్కురుమనకుండా నిలుచున్నారు పదకొండు కావస్తోంది సోమయాజులు పోలీసులను హుషారుచేసి ఆపైన వచ్చే లారీలనుఅరెస్టుచేయాలన్నారు పోలీసులు తెల్లపోయారు

అంతలో రెండు లారీలు రానేవచ్చినై సోమయాజి రోడ్డు మధ్యలో నుంచుని రివాల్వరు చూపిస్తూ లారీలను ఆపించాడు డ్రైవరు దిగి నుంచున్నాడు వెనకనుంచి గుమాస్తా దిగివచ్చి నమస్కారం, ఇనస్పెక్టరుగారూ, ఇది కల్యాణపురం మిల్లు లారీలండయ్యా అన్నాడు సోమయాజి వినిపించుకోవటల్లా లారీమీదనుంచిమురావాళ్ళు దిగబోతున్నారు

సోమయాజి—ఒక్క పిట్టకూడా దిగకూడదు మిమ్మల్ని అరెస్టుచేశాం, పదండని పార్వతీపురంస్టేషన్‌కు లారీలను మనుష్యులనూ తీసుకువచ్చి స్టేటుమెంట్లు తీసుకొని డ్రయివరుతోసహా అందర్నీ కటకటాల్లో మూసేయించాడు తెల్లవారింది ప్రజలు స్టేషన్ చుట్టూ మూగుతున్నారు పాపంపెరిగిందిగనుక ఈనాందారు శ్రీకృష్ణజన్మస్థానం చూస్తాడని కొందరంటున్నారు ఈనాందారు దురాగతం, ముండాకొడుకు, ఈ ఇనస్పెక్టరు ఎట్లా నెగ్గుతాడా పాపం అనుకుంటున్నారు కొందరు

సోమయాజి తనపై అధికార్లకు - ప్రభుత్వానికీ బ్లాక్ మార్కెటింగు క్రింద నరసింహారావు పంతులు మీద కేసుపెట్టి - తంతులుపంపాడు తండ్రి సంధ్యావందనం చేసుకుంటూ కొడుకును యగ్నన్నా! అని పిలిచి ఈ నాందారుతో తగదు సుమీ! అతడు ఎంతకైనా తగును లారీలను తిరిగి పంపితే మేలన్నాడు

సోమయాజి— నాన్నగారూ! ఇక్కడి ప్రజ అన్నాతురులై పిల్లలతో అటమటిస్తుంటే ఇన్నిబస్తాలబియ్యం చీకటి మార్కెట్టుకు ఎక్కువ లాభాలకు తోలుతున్నాడే,దయాధర్మాలులేని ఈ అవినీతిపరుణ్ణి శిక్షింపచేయడమో లేక నేను ఆహుతి కావడమో నిశ్చయించుకునే యిందులో దిగాను దైవం ఏమి నిరయించాడో అన్నాడు తల్లి ధైర్యంగా వచ్చి భయపడకు నాయనా! ఏకట్టె నిప్పంటే ఆ కట్టెనే దహిస్తుంది మన యజ్ఞేశ్వరు డున్నాడు సత్యస్వరూపుడు విశ్వసిస్తే చాలంది

మొదట్లో ఈనాందారుడి లారీలను జప్తు చేశారని ఊరిమీద పడింది అది పోనుపోను ఈ నాంబారుణ్ణే లారీలతో పోతుంటే రాత్రిరాత్రి అరెస్టుచేసి సెంటరు జైలుకు తీసుకువెళ్ళారని ఊరంతటా టమటమా అయింది

6

పైవిషయమంతా ఈనాందారుకు వర్తమానంవెళ్లింది. వెంటనే ఆయన శక్రిటరీ కొండంరాజు పరుగెత్తుకు వచ్చాడు సోమయాజి వికటంగానవ్వి ప్రభుత్వం ప్రజాక్షేమంచూచే చట్టబద్ధమైనదిగాని మనమిల్లు ప్రభుత్వంగాదు ఇకముందు చర్యకు సిద్ధంగా ఉండమని ఈనాందారుతో చెప్పమని నిక్కచ్చి చేశాడు కొండంరాజు ఇంత మొండితనం పనికిరాదనీ కొండతో ఢీకొడితే తల పగిలిపోతుందని ప్రారంభించాడు

సోమయాజి ఆగ్రహావేశంతో "ఎంతకొండైనా బీద ప్రజల క్షుధాగ్ని ఆక్రోశంతో బూడిద కాగలదని పైన భగవంతు డున్నాడని చెప్తూ ఒకక్షణం ఉండకుండా లేచిపో"మన్నాడు కొండంరాజుబ్రతిమాలుతూ ఈనాందారుగారి ప్రతిష్ఠ ఈ రోజుతో నేలపాలయి అందరిచేత గేలిచేయ బడుతున్నాడని విచార పడ్డాడు సోమయాజి నవ్వుతూ "ఇంతయింగితం తెలిసిన మనిషివి నన్నుజూచి నవ్వకపోతే ఈనాందారుకు నీతిచెపితే ఎంత బాగుండేది నువ్వు నన్నన్నట్లు ఆయన కేమన్నా కలిసొస్తే నీకేమన్నా కుమ్మరిస్తాడా? పోయిముందుపనిచూచుకో" అన్నాడు.

కొండంరాజు డబ్బు బేరంలోకి దిగాడు సోమయాజి కళ్ళెఱ్ఱచేసి ఇకవెళ్ళకపోతే గెంటిస్తానని హూంకరించాడు కొండంరాజు గుడ్లనీళ్ళు గుడ్లకుక్కుకొని బయటికి వచ్చేశాడు.

ఉదయం 9 గంటలయింది. ఈనాందారు నరసింహా రావుగారు కారులో పార్వతీపురం పోలీసు స్టేషనుకు వచ్చారు. సోమయాజి మాట్లాడలా పంతులుగారే లోపలికి వచ్చికూర్చుని "ఇనస్పెక్టరుగారూ! ఈపని మీకు తగదన్నాడు" సోమయాజి నెమ్మదిగా "తమరు చేసిన పని ఏమంత తగిందన్నాడు", ఈనాందారు రోషంతో "ఇంతవరకు పరువుగా బ్రతికిన నన్ను ఈనాటికి నువ్వు బజారులోకి లాగి హీనపరచ చూచావు సరేకాని ఇకనైనా పట్టు వదలుకోమన్నారు

ఇక్కడ ప్రజలు యిట్లా ఆకలితో రేగుతుంటే ఎక్కడికో చీకటి మార్కెటుకు ధాన్యంపంపే అవినీతిదారుల క్షమించగూడదు "అయ్యా తమఇద్దరు పిల్లలవంటివారు కారూ ఈ బీదపిల్లలు? దయాహీనుడికి శాస్తి కావలసిందే"నన్నాడు సోమయాజి కొండ రాజువరండాలోకి వచ్చాడు స్టేషనుచుట్టూ నుంచున్న జనం చప్పట్లు కొట్టారు

ఈనాందారు జేబులోంచి రూపాయలకట్ట తీసి ఇక నన్ను ఆయాసపెట్టక బయట పడవేయ మన్నాడు సోమయాజినవ్వుతూ బీదప్రజలకడుపునిండితేసంతోషం గాని ఈ అవినీతిసంపాదనద్రవ్యం దరిద్ర మన్నాడు ఈనాందారు ఇంకో కట్ట బయటికితీసి ఇప్పటికైనా వింటావా? లేక మట్టికొట్టుకుపోతావా? ఒక్కమాట చెప్పమని కళ్ళెర్రచేసి నిప్పులు రాల్చాడు

సింహం గజం మీదికిలాగున సోమయాజి "ఏమిటీ! ఒక్కమాటే చెప్పుతున్నా విను నిన్ను గోదావరి స్నానమన్నా చేయించాలి లేక నేనునువ్వుఅన్నట్లైనా అవాలి ఇక వెళ్లు ఇంకా ఉన్నావంటే అరెస్టు చేస్తానని గర్జించాడు

ఈనాందారూ, కొండంరాజు చరచరా బయటికి వచ్చి కారులో కూర్చున్నారు చుట్టు పట్ల గుంపుగా ఉన్న ప్రజ చప్పట్లు చరిచారు కారు రయ్యిమని ఎక్కడికో పరుగెత్తిపోయింది.

7

తండ్రిగారు "ఎంతపని చేస్తున్నావురా" అని సోమయాజిని నిరుత్సాహపరుస్తున్నారు. న్యాయంకోసం ధర్మముకోసం విశ్వాసంతో నిలబడితే యజ్ఞేశుడు రక్షిస్తాడు భయపడవద్దని తల్లి ప్రోత్సాహం చేస్తుంది. ఇనస్పెక్టరు సోమయాజి మధ్యమావస్థలో నున్నాడు.

సాయంత్రం 5 గంటలకు ఫోనులో లారీలను మనుష్యులను పూచీకత్తులను తీసుకొని విడిచిపెట్టమనిపై అధికారుల దగ్గరనుంచి మెసేజీ వచ్చింది సోమయాజి వెంటనే ఆర్డరు ప్రకారంచేశాడు ఒకపెద్దమనిషి సోమయాజులు దగ్గరకు వచ్చి రహస్యంగా "కథ అడ్డంతిరిగింది ధనమూల మిదం జగత్తు ఇక జాగ్రత్తపడమని" సలహా యిచ్చి వెళ్ళాడు సోమయాజి తలవాల్చి యజ్ఞేశ్వర సంకల్పమే అవ్యాహత మన్నాడు

ఉదయాని కల్లా పైఅధికార్లు కేసు దర్యాప్తుకు వచ్చారు కారులో ఈనాందారుడుగారు, ఇనస్పెక్టరు నిలబడ్డాడు అధికార్లు కేసు విచారణచేస్తూ సోమయాజిని"నువ్వు వారంగోజుల క్రితం కల్యాణపురం వెళ్లావా లేదా? అని అడిగారు వెళ్ళానన్నాడు సోమయాజి మిల్లుయజమాని నిన్ను బియ్యం పట్టించుకు వెళ్ళమన్నారుగదా! అని పైప్రశ్న ఔనన్నాడు సోమయాజి నీవు తెచ్చుకున్నావా?

సోమ – అక్కరలేదని వచ్చేశాను

అధి – మరేం కావాలని వెళ్ళావు?

సోమ – ఏమీ కావాలని వెళ్ళలేదు నన్ను నరసింహా రావు పంతులుగారు 364 ద్వారా కబురుచేస్తే విషయం తెలుసుకు నేందుకు వెళ్ళాను

అధి – ఏమోయ్ 364 కానిస్టేబుల్ నీవు ఖబురు తెచ్చావా?

కానిస్టేబుల్ – అయ్యా! నేను కబురు తేలేదండి నాకావిషయమే తెలియదు

సోమయాజి నిర్ఘాంతపోయి కానిస్టేబుల్నిగ్గతీశాడు కానిస్టేబుల్ నా కావిషయమే తెలియదనివాదించాడు

అధి – ఇపుడేం చెపుతావు ప్రభుత్వం నీచేతుల్లోనే ఉందనుకుంటున్నావా? వాళ్ళదగ్గరకువెళ్ళి ఏదో అడిగి వాళ్ళు సమ్మతించకపోతే గోడవునుకు వెళ్ళే లారీలను స్టేషనుకు తెస్తావా? నీ సంజాయిషీ 24 గంటలలోపంపు నిన్ను సస్పెండు చేయటానికి రికమెండు చేస్తున్నానని ఉత్తరువు లిచ్చాడు

సోమయాజితండ్రి లబ్బోమన్నాడు తల్లి ఒరే అబ్బీ నిశ్చింతగా ఉండు. ధర్మదేవత కలిలోకుంటిదైనా అన్నం పెట్టేదే అది అని ఓదార్చింది ఇంకో ఇనస్పెక్టరు వచ్చి చార్జీ తీసుకున్నాడు.

చేసిన అక్రమానికి ఈనాందారుని ఛీ - ఛీ అంటున్నారు ప్రజ ధర్మమూర్తిగనుక సోమయాజి ఎట్లాగైనా బ్రతుకుతాడని దీవిస్తున్నారు

సోమయాజి ఈ అక్రమానికి విస్తుబోయి కేసు యంక్వయరీ చేస్తున్నా నా ఉద్యోగ రాజీనామా సమ్మతించమని పైఅధికార్లకు దరఖాస్తు పంపుకున్నాడు. పైనుంచి ఒప్పుదలా వచ్చింది.

8

తాను పరీక్షల హడావిడిలో నున్నాను గనుక ఒక్కసారి చూచిపొమ్మని హెడ్ మాస్టరు అయ్యప్ప శాస్త్రిగారు సోమయాజికి ఉత్తరం వ్రాశారు ఆ రాత్రి బయలుదేరి ఉదయానికల్లా సోమయాజి గురువుగారిని దర్శనం చేశాడు శాస్త్రిగారు శిష్యుడిని కుశలమడిగి జరిగిన ఒడుదుడుకుకు విచారించి బుజ్జగించారు

సోమయాజి మొదట్లో హృదయవేదన సూచించినా చివరకు "మా మనోతత్వాలు ఎఱిగిన మహానుభావులు గనుక పోలీసు ఉద్యోగానికీ నాకూ ఉత్తర దక్షిణ ధ్రువాల సామ్యం చెప్పారు నాబోటివాళ్ళు ఎంతమంది తమచేతులో దాటిపోయి జీవితరంగంలో ప్రవేశించారో మొదట్లో మీ మాట నాకు కటువుగా వినిపించి కాలం గడచినకొద్దీ తమ యథార్థవాదిత్వం అర్థమై పరమగురువులుగా పూజించుకుంటున్నా

మాస్టరుగారు- సోమయాజీ! జరిగినదానికి విచారించబోకు జీవితంలో ఎంతగానో సుఖదుఃఖాదులు ప్రాప్తిస్తై ధీరుడై యావజ్జీవం నడపాలి

సోమ- నా ఉద్యోగం పోయినందుకు సాన్నావాళ్ళు చాలా విచారిస్తున్నారు మొదట్లో నాకూ కాస్త నామోషీ గలిగి నేనూ బయటికే రాలా

శాస్త్రి- సరేగాని సోమయాజీ! ఒక న్యాయమైన పోరాటంలో తల్లక్రిందులైపోయి ఇంత నామోషీ పొందానంటున్నావే చూడు ఆ ఈనాందారు ఏ విధంగా సంపాదించినా పెద్ద పేరు ప్రతిష్ఠ గలవాడుగదా! అట్టివాడు అట్లా ప్రజల నోట్లోపడి ఆనాడు అంత గౌరవహీనుడై దొంగైపోయి ఉంటాడో విచారించు. ఎంత అమానుషంగా వర్తించినా చీమునెత్తురూ గల మనబోటి వ్యక్తేనంటావా? రాక్షసి అంటావా?

సోమ- అంతకంటె హీనుడంటా.

శాస్త్రి- ఎందుచేత

సోమ- ఆయన చేసిన అసత్యకల్పనకు మేరలేదు ఒక్క నిజంలేదు.

శాస్త్రిగారు—కారణమేమంటావు ?

సోమ—కేవల స్వార్థం - అన్యాయమైనా తన పట్టే నెగ్గాలని

శాస్త్రి—నీదిమాత్రం స్వార్థంగాదు న్యాయం గనుక నాపంతం గెలవాలని

సోమ—ఏం న్యాయమో నాతలకాయి చివరికి నా దగ్గర జవానే నాకు వ్యతిరేకం చెప్పాడు

మాస్టరు—ఎంతకాలంనుంచో ఈనాందారుకు అనుకూలంగా వస్తున్న పరిస్థితులు మారి నీవల్ల అవమానం - అప్రతిష్ఠ - పరాభవం జరగలా ?

సోమ— తమరు చెప్పేది రీజన్‌బుల్‌గానే ఉంది

శాస్త్రి—రీజన్‌బుల్‌గా ఉందనబోకు - కనిపిస్తోందను

సోమ—చిత్తం ఆదినం రాత్రి గురుశిష్యులు జీవితవిశేషాలను చెప్పుకుంటూ గడిపారు

9

తెల్లవారకట్లె సోమయాజిలేచి వ్యాయామానికి ఊరి వెలుపలికివెళ్ళి నదిలో స్నానంచేసి ఇంటికి వచ్చాడు అప్పటికి 7 గంటలయింది ఊళ్ళో స్నేహితుల్ని చూచి వద్దామని బట్టలు వేసుకొని హాలులోకి వచ్చాడు గేటులో కారు నిలబడి ఉంది ఒక యవ్వనవతి హెడ్‌మాస్టరుగారి ఎదురున సోఫాలో కూర్చుని నవ్వుతూ మాట్లాడుతోంది అయ్యప్పశాస్త్రిగారు సోమయాజిని సంజ్ఞచేసి యిట్లావచ్చి కూర్చోమని ప్రక్కకుర్చీ చూపారు ఆ అమ్మాయి మాటల్లో చమత్కరిస్తూ మాస్టరుగారూ! వీరేనండి ఉద్యోగం ఊడిపోయిన ఇనస్పెక్టరుగారని నవ్వింది హెడ్‌మాస్టరుగారు కూడా పక్కున నవ్వారు

ఏమాత్రం పరిచయంలేని ఆ అమ్మాయి అట్లా వెక్కిరించినందుకు సోమయాజికి కోపంవచ్చింది పైగా తన మాస్టరుగారిని తనమీదికే త్రిప్పి నవ్వించినందుకు అభిమానం వేసింది ఆ అమ్మాయి యింకో అపహాస్యము చేస్తూ చక్కగా మెలితిరిగి కళ్ళమీద పడుతున్న ముంగురులను పైకిసర్దుకుంటూ సన్నటి పెదవులను కొరు

కొరుక్కుంటూ నవ్వుతూ "అందుకనే లౌకికజ్ఞానం కావాలన్నారు" అంది శాస్త్రిగారు ఆమాటకు సంతోషిస్తున్నారు

సోమ - మాస్టరుగారూ! ఈ అమ్మాయి ఎవరండీ? అన్నాడు ఆ అమ్మాయి వెంటనే అందుకుని మాస్టరుగారి అమ్మాయినే- "కమలం" అంది

సోమ - అట్లా ఏమాత్రం కనుపించటల్లేదే.

కమల - అట్లా ఎందుకు కనపడాలి? కమలం ఒక్క సూర్య ప్రభతోనే కనిపిస్తుంది

సోమ - ఏమైనప్పటికి అది పంకజమే

కమల - అయినప్పటికీ లక్ష్మీపీఠమే

వెంటనే శాస్త్రిగారు అందుకుని ఇట్లా పోతుంటే గుణదోషాలకు అంతే ఉండదు సోమయాజీ! ఈ అమ్మాయి నాదగ్గర చదువుకుని కలకత్తాలో బి ఏ. ప్యాసయింది ఆ భక్తితో ఎప్పుడైనా వచ్చి చూచి పోతూఉంటుంది అన్నారు

సోమ - బి ఏ అయినతరువాత తమశిష్యత్వానికి స్వస్తి చెప్పినట్లుంది.

కమల - ఉద్యోగాపేక్ష లేదుగనుక అట్లా జరగవచ్చు

సోమ - అంతా పల్లకిఎక్కితే మోసెవాళ్ళుండవద్దూ?

కమల - ఉండకేం! ఎక్కినవాళ్లని దించి మోయిస్తేసరి.

సోమ - అవునులే. అదికూడా ఒకరసమేలే

మాస్టరుగారు అందుకుని సోమయాజీ! కమలం నా పిల్లలతో పాటుది మొన్ననే కలకత్తానుంచివచ్చింది. సంపన్నురాలు ఒకమిల్లులో సగభాగంకూడా తండ్రి యిచ్చింది ఉంది ఇంకాభూములు, నిలవాఉంది తండ్రిగారి సంపాదనే

సోమ - యుద్ధకాలంలోనైతే చాలామంది సంపన్నులైనారులెండి

కమల - అప్పుడు మీనాయనగారున్నారా?

సోమ- అందరికీ ఆర్జన నేర్పుండవద్దూ మానావమానాలు త్యజించాలి

ఇంతలో వంటావిడ టిఫెను, పాలూ బల్లమీద పెట్టింది. ముగ్గురూ ఉపహారం చేశారు కమలం పంతులుగారిదగ్గర సెలవు తీసుకొని సాయంకాలం వస్తానంది రాత్రి యిక్కడికే రిమ్మని గురువుగారు ఆజ్ఞాపించారు చిత్తం రేపు నాపనిచూచి పంపించండని కమలం కారులో వెళ్ళింది

శాస్త్రి- సోమయాజీ! ఇక ముందు నీసంగతేమిటి?

సోమ- మా నాన్న దిగులుపడ్డాడు ఆయనకోసమైన వెంటనే ఉద్యోగంలో చేరి నాల్గుడబ్బులు తెచ్చి ఆయనగారిని శాంతిచేయాలి

గురు- మరేమాలోచించావు?

సోమ- అన్నిటికీ తమరే పుస్తకాలిచ్చి చదువు చెప్పారు ఉద్యోగం ఇప్పించారు

గురు- మహానుభావులు చెప్పినట్లు "ఎప్పటికెయ్యది ప్రస్తుత మప్పటికామాటలాడి తప్పించుక తానొవ్వక తిరిగిననాడే ధన్యత్వం"

సోమ- చిత్తం ఏదో ముందుదోవ చూపండి.

గురు -సరే! నీస్నేహితుల్ని చూచిరా మాట్లాడుకుందాం.

సాయంకాలం 5 గంటలయింది గురుశిష్యులిద్దరూ నది ఒడ్డుకు వెళ్ళారు అనేక ప్రస్తావనలువచ్చి చివరకు మాస్టరుగారు కమలమ్మనుగురించి మాట్లాడుతూ సోమయాజీ! కమలంకు కల్యాణపురందగ్గరవున్న లక్ష్మిపురంలో పొలాలున్నై తనమిల్లు వ్యవహారాలు పొలం వ్యవహారాలు చూడడానికి ఒక నమ్మకమైన మేనేజరును కుదుర్చమంటుంది షుమారు మూడు లక్షల ఆస్తి ఉంటుంది నువ్వుకనక ఉంటానంటే నెలకు 150 రూపాయలలవరకు జీతం ఇప్పిస్తా, ఆలోచించి చెప్పుమన్నాడు.

సోమ- (నవ్వుతూ) మాస్టరుగారు మంచికొలువు కుదిర్చారే

మాస్టరు- కొలువంటేనే...

సోమ—తమ శిష్యుడికి అగ్నిపరీక్షలు మొదటిదాంట్లో కనకప్రలోభం ఇందులో కాంతప్రలోభం అవివాహితురాలైన యజమానురాలు బ్రహ్మచారి సెక్రటరీ బలే బాగా నడుస్తుంది బండి అసలు ఆ అమ్మాయి అతిథోరణిగా ఉంది. నాకది అసలే గిట్టదే

గురు—సోమయాజీ! నేనొకటి చెపుతా వింటావ్ మన జీవితంగూడా నదిలోనినావలాగా పోతూ ఉంటుంది. అది ఆగమన్నా ఆగదు గాలి అనుకూలంగా ఉంటే తెరచాప ఎత్తుకొని పడవ నడుపుకోవాలి లేనప్పుడు దించుకోవాలి. తుపానులో ఒడ్డు పట్టించాలి. స్వస్థత కోసం లంగరు వేసుకోవాలి

సోమ—చిత్తం 6 గంటలకు గురుశిష్యులు ఇల్లుచేరుకొన్నారు ఇంకొక అరగంటకు కమలం కారులో వచ్చింది కొంతసేపు మాస్టరుగారి భార్యతో ఇష్టాగోష్ఠి చేసింది. వంటలక్క అందరికీ వడ్డించింది.

అందరూ భోజనానికి లేచారు. అక్కడగూడా శిష్యు లిద్దరూ కేకులాట మొదలుపెట్టారు. గురువులు సద్దుతూ వచ్చారు

భోజనాలయి ముగ్గురు హాల్లో కూర్చుని అనేకవిషయాలు చర్చించుకొన్న తరువాత

కమల—మాస్టరుగారూ! నన్ను ఉదయం పంపండి నాకు పనులున్నై

మాస్టరు—అమ్మా! వెళుదువుగాని రేపుండి పోగూడదు? పని అవటానికెంత భాగ్యం నీవు సమ్మతిస్తే మన సోమయాజే వస్తాడు

కమల—ఎవరయితేనేం – నిక్కచ్చిమనిషి అయితేగాని మీరు జెప్పరుగదా అని (నవ్వింది)

సోమ—నవ్వెందుకు?

కమల—గురువుగారు మొదట చూపించింది అట్లా అయిందిగద! ఇదిఎట్లా కానుందోనని

సోమ—నిక్కచ్చికి తరుగుండదు ఆ అధికార్లు అట్లా చేసుకున్నారు

ఈ అధికారి ఎట్లా జేసుకొంటే అట్లా అవుతుంది

కమల—మంచిది మాటలొద్దు. వ్రాతపూర్వకంగా నిలుద్దాం

సోమ— వ్రాతపూర్వకంగానే నిలిచేది – మాటల్లో ఏమీ లేదు

కమల—మాస్టరుగారు! ఒక కాంట్రాక్టు వ్రాయండి. ఇదుగో స్టాంపు,

గురువుగారు సంతోషంతో సోమయాజులు కమలం ఎస్టేటు వ్యవహారాలన్నీ చూచేటట్టు ఆమె సోమయాజికి నెలకు 150/-రూపాయలు జీతం ఇచ్చేటట్టు, ఈ కంట్రాక్టు 4 సంవత్సరాలువరకు గడు వని బ్యాంకిలో డబ్బుతీయటంవేయటంహక్కులు సోమయాజికి ఉండేటట్టు, లెక్కలు సాలీనా ఆడిచేయించేటట్టు ఈ కంట్రాక్టు ఎవరు అతిక్రమిస్తే రెండవవారికి నష్టంయిచ్చుకునేటట్టు వ్రాశారు

సోమయాజీ కమలం ఎదురుబదురుగా సంతకాలు పెట్టుకున్నారు గురువుగారు స్వహస్త లిఖిత మన్నారు. సోమయాజి సోమవారం వచ్చి చేరుతానన్నాడు.కమలం అట్లా గాదు రేపే నాకారులో వచ్చి! కొలువులోచేరి మరీ వెళ్లవలసిందంది, "అప్పుడే కట్టడా!" అని సోమయాజి నవ్వాడు ఖామందులు నిక్కచ్చి చేసుకోపోతే పనులెట్లా సాగుతై అని కమల నవ్వింది. గురువుగారు నవ్వుకుంటూ సోమయాజీ, ఇంతలో ఏం పోతుంది. ఆవిడతో వెళ్ళి చేరి తరువాతే నీపని చూచుకో అన్నారు. అనుజ్ఞ అన్నాడు సోమయాజి.

ఉదయానికల్లా ఊరిప్రయాణంమీద పిద్ధంగావచ్చి మాస్టరుగారి యింట్లో దిగింది కమల సోమయాజి హాల్లో నున్చున్న గురువుగార్కి పాదాభివందనం చేశాడు గురువుగారు సంతోషంతో "శీఘ్రమే కళ్యాణపిద్ధిరస్తూ" అని ఆశీర్వదించారు. గురువుగారిభార్య తథాస్తు అని దీవించింది

ఆ నలుగురూ హాల్లో ఫలహారాలు చేసి లేచారు. కమలం గురువుగార్కి నమస్కారం చేపింది గురువుగారి భార్య క్షేమంగా వెళ్ళి లాభంగా మళ్ళీ వచ్చి కనుపించమని దీవించింది ఉభయులు కారెక్కారు. కారు కదిలింది. శిష్యులు గురుదంపతులకు నమస్కారం చేశారు గురుదంపతులు నవ్వుకున్నారు

మధ్యాహ్నానికి కారు పార్వతీపురం మకాంచేపింది. అక్కడ హోటల్లో కమలం – ఆమె శెక్రటరీ స్నానాలు చేపి భోంచేశారు. 3 గంటల షో సంసారం పినిమాచూద్దాం పదమని కమల తన శెక్రటరీని పిలిచింది జీవితం బాగానే ఉందన్నాడు శెక్రటరీ చివరకు సంసారమే నిశ్చయించుకుని ఉభయులు వెళ్ళారు

సినిమా అయింది కమలం కారు ఎక్కుతూ ఇక కల్యాణపురం పదమని డ్రైవరుతో చెప్పింది సోమయాజి "లక్ష్మీపురంగాదూ" అని ప్రశ్నించాడు కమలం "అక్కడికి ఎల్లుండి" అంది. సోమయాజి ఊరుకున్నాడు

సాయంత్రం 7 గంటలకల్లా కారు కళ్యాణపురం చేరుకుని పంతులుగారి మిల్లుప్రక్క మేడముందు ఆగింది కమలం సోమయాజిని పైకి రండని మేడమీది మధ్యహాల్లోకి తీసుకువెళ్ళి సోఫాలో కూర్చో నియమించింది మిలమిలాలించి విద్యుద్దీపాలు మేడలో వెలిగినై. ఆ వెలుతుర్లో ద్వారంమీదనున్న ఈనాందారు నరసింహారావు పంతులుగారి తైలచిత్రం మెరిపింది. సోమయాజిగుండె ఆడిపోతోంది అట్లాగే చూస్తు కూర్చున్నాడు

ఇంతలో కమలం ఖాదీతువ్వాలు తీసుకువచ్చి "లేస్నానంచేసి భోజనం చేతువుగాని" అంది "ఇది మీ యిల్లేనా?" అంటాడు సోమయాజి కమల నవ్వుతూ ఇంగ్లీషులో "అందులో పొరపాటేమీ లేదే" అంటుంది "ఈపూట నేను భోజనం చేయనంటాడు సోమయాజి. "అయితే టిఫెన్ తీసుకోమంటుంది" కమల. "మాస్టరు

గారు యిట్లాచేస్తారని" అనుకోలేకపోయినా నన్నాడు సోమయాజి. "నీవు అనుకునేటట్లుచేస్తే ఆయనగారుఅంత పేరుపడ్డ మాస్టరుగారు కాకపోయేవారంది" కమల నేను వెళ్లిపోతున్నానన్నాడుసోమయాజి "నువ్వు వెళ్లిపోతే కంట్రాక్టుప్రకారం కోర్టుద్వారా స్వాధీనం చేసుకుంటా నంటుంది కమలం "అక్రమ ఆర్జితం నేను సంబంధం పెట్టుకో నంటాడు" సోమయాజి "పోనీ దాన్ని సక్రమం చేయవద్దంటేగా నంటుంది కమలం

వాదోపవాదాలు పెరిగిపోతున్నై సోమయాజి యజ్ఞేశ్వరుడిలాగా ప్రజ్వరిల్లాడు కమలం సాయం సంధ్యాకమలమయింది. ఆమెముఖం చూడలేక సోమయాజి చల్లారాడు ముందేమిటో ఉభయులకూ తోచటల్లా పరిస్థితి తుపానుతరువాత సముద్రంలాగ ఉంది

హాలు తలుపులు గబాలున తెరుచుకున్నై ద్వారంలో హెడ్‌మాస్టరు అయ్యప్పశాస్త్రిగారు నిలుచున్నారు సోమయాజి సోఫాలోంచి లేచి నిలుచున్నాడు కమలం అటు తిరిగింది మాస్టరుగారు సోమయాజీ! లేచి రా! అని నెమ్మదిగా పిలిచారు కుమారుడులాగా సోమయాజి గురువుగారి ప్రక్కన నుంచున్నాడు స్నానంచేసిన తరువాత మాట్లాడుదాం ముందువెళ్లి స్నానంచేయమన్నాడు భోజనాలకు అందరూ హాల్లో పీటలమీద కూర్చున్నారు ప్రక్కగదిలోంచి ఈనాందారు నరసింహారావుగారు వచ్చి మాస్టరుగారికి నమస్కారం చేసి - సోమయాజీ! చిన్ననాడే కాంచన ప్రలోభాన్ని దాటిన నీచిత్తానికి నమస్కారం అట్టి చిత్తాన్ని క్షోభింపచేసి నా మనస్సు స్వస్థతతో నిద్రింపలేకపోయింది దానికి శాంతి నాబిడ్డ చేసింది నా బిడ్డేమిటి మాస్టరుగారి బిడ్డ ఇటువంటినిక్కచ్చిమ్మనిషిఉంటాడా? దొరుకుతాడా? అని వెతికాను భగవంతుడు నాకు నిన్నుచూపి నామనో పరివర్తన తెచ్చాడు ఈగడిచింది నువ్వన్నట్లు నాయిద్దరి పిల్లలకు ఇచ్చేసి ఆర్జనను విరమిస్తున్నాను మా కమలం కోరినట్లు నువ్వు దానికిచ్చిన భాగాన్ని మేనేజి చెయ్యి నాకుసలహా యియ్యి - మనకందరకూ మీగురువులవారే ఉన్నారు ఇక నాయందు మిత్రభావం చేస్తానంటే నీపంక్తిని భోంచేస్తా కాదంటే నాతిప్పలు నేను పెతుక్కుంటా నన్నాడు.

అయ్యప్పశాస్త్రిగారు—అతడు పసివాడు తమరట్లా అనగూడదని చెప్పి సోమయాజీ! వారు నా తుల్యులు సుమా అన్నారు.

సోమయాజీ—చిత్తం - నన్ను వారి పరివారంలో వాడినిగా తమరు చేశారుగా నేను వారెట్లా నడవమంటే అట్లా నడవాలిగా తమ ఆజ్ఞ దాటనన్నాడు

నరసింహారావు—మునుపటి ఉద్యోగంలో ఏదో నాకరును అనుకోకుండా నాస్వయం అనే భావంతో చేశావో అట్లాగే నీ చేతికిచ్చిన భాగం నీదిగానే వ్యవహరించాలి. ఇక నాదేంలేదు మీ ఉభయులూ నన్ను కనిపెట్టండి అని గతించిన భార్యను స్మరించుకొని ఇట్టి శుభసమయం చూడలేకపోయిందని కండ్ల నీరు నింపాడు కమలం దుఃఖంతో లోపలికి లేచిపోయింది గురువుగారు పంతులుగారిని ఓదార్చాడు. భోజనాలైనై కమలం సోమయాజికి చేయి తుడుచుకునేందుకు తువ్వాలుఇచ్చి తమలపాకులకు సున్నం రాచియిచ్చింది సోమయాజినోరు ఎర్రగాపండింది.

నేత్రవ్యాధులు - స్వాభావిక చికిత్స

(12 పేజీ తరువాయి)

షార్ట్‌సైట్ అందురు), చత్వారము (ఇది సామాన్యముగ 40 సంవత్సరముల వయస్సు దాటిన వారలకు వచ్చును. దీనిని లాంగ్ సైట్, ప్రెస్‌బైయోపియా అందురు), ఏస్టిగ్మేటిజమ్ (ఒక వస్తువునుండి వచ్చు కాంతి కిరణములు నేత్రముమీాద ఒక బిందువువద్ద కలియవు), గ్లాకోమా (ఇది నడివయస్సునవచ్చు అంధత్వము, కంటిలో ఒత్తిడి యెక్కువయై బాధగ నుండును. ఈ ఒత్తిడికి కారణము కంటిలోని ద్రవము ఎక్కువ యగుట.) శుక్లములు (కేటరేక్ట్, అన్యపదార్థము ఒక పొరవలె స్ఫటికాకారమగు బింబముమీాద ఏర్పడును), అంతఃపటలమునకును (రెటీనా), మధ్యపటలమునకును మధ్య ద్రవ మేర్పడుటవలన అంతఃపటలము వదులగుట, కంటిమంట, బాధ, వాపు, దూరదృష్టి, దగ్గరదృష్టి లోపములు మొదలగు కంటివ్యాధులకు అద్దములను వాడ

వలసినదిగ మందు వైద్యశాస్త్రము చెప్పు చున్నది

రాత్రులందు చదువునప్పుడు చిన్న అక్షరములు కనుపించని వృద్ధులు మాత్రమే పూర్వకాలమునందు కళ్ళజోళ్ళను ఉపయోగించు చుండెడివారు. ఆ అద్దములను తయారు చేయుటకు ఎక్కువ శ్రమపడవలసి వచ్చినప్పటికి వాటి ఖరీదు చాల స్వల్పము. కంటి అద్దములను వాడవలసినదిగ సలహాల నిచ్చిన వైద్యులకు డబ్బు చెల్లించవలసిన నగత్యము లేకుండెను. ఇప్పు డన్ననో కండ్లను పరీక్షించి ఫలాని అద్దములను ధరించవలసినదని సలహా నిచ్చిన వైద్యులకు ఫీజు చెల్లించు చున్నాము. కంటి జోళ్ళ ధరలు విపరీతముగ పెరిగిపోయినవి

కొలది కాలము క్రిందటనే నవీన పాఠశాలలు నిర్మింపబడిన తరువాత అతి పిన్న వయస్కులు కండ్లజోళ్లను ధరించవలసిన గతి పట్టుట మనము గాంచుచున్నాము మొదట్లో కంటిజోళ్ళను ధరించినట్టి బాలురు ముప్పది మందికి ఒక రుండెడివారు. వారి సంఖ్య శీఘ్రముగ పెరిగినది. ఇప్పు డన్ననో పాఠశాలలయందలి జనాభా లెఖలను తీసికొంటేనేకాని, నాలుగు కళ్ళవాళ్ళు ఎక్కువమంది ఉన్నారో, రెండుకళ్ళవాళ్ళు ఎక్కువమంది ఉన్నారో చెప్ప లేకున్నాము.

ఇప్పుడన్ననో స్త్రీ పురుషులు, బాలబాలికలు, పిన్నలు పెద్దలు ఎల్లరు కంటియద్దములను ధరించినవా రనేకులను మనము గాంచు చున్నాము

నేడు కంటి యద్దముల వ్యాపారమువలన వైద్యులు, వర్తకులు కూడ కుబేరు లగు చున్నారు. వారు ఈ వ్యాపారములో ఎంత యెక్కువ ధనమును ఆర్జించుచున్నారో మానవజాతి అంత క్షీణదశలోనికి వచ్చుచున్నదని మనము గ్రహించవలసి యున్నది. ఇట్టి నిదర్శనములే వైద్యశాస్త్రమందలి లోటులను వెల్లడి జేయుచున్నవి.

ఒకే మానవుడు అనేక కళ్ళజోళ్ళను క్రమక్రమముగ మార్చవలసి వచ్చుటయు, ఇట్టి కేసులు కూడ లెక్కకు మిక్కటముగ నున్నట్లును కూడ తెలియవచ్చుచున్నది. కళ్ళజోళ్ళను మార్చినప్పుడెల్లను అంతకంతకు ఎక్కువ శక్తిగల అద్దములను మార్చవలసి వచ్చుటయు, ఈలోపున వాని ఆరోగ్యము చెడుటయు కూడ గాంచుచున్నాము. ఇట్టి విషయములలో ఇక తామే సహాయము చేయలేమని వైద్యులు చెప్పుచుండుట కూడ మనకు తెలియును. పైగా ఆరోగ్యముగ నుండుటకు కాక ఇంకను ఆరోగ్యము చెడకుండుటకుగాను సకల పనినుండి విరమించుకొనవలసినదిగ వైద్యులు చెప్పుచుండుటయు కూడ మనకు తెలిసిన విషయమే. ఇట్టి యవస్థలో ప్రకృతి చికిత్సను చేయించుకొన కున్నారు. వారు ప్రకృతి చికిత్సే చేయించుకొను చున్నట్లయితే కొలది కాలములోనే కండ్లు తిరిగి బాగుపడకలవు. ఆరోగ్యము కలుగగలదు

ఈ కళ్లజోళ్ళ వ్యాపారము వృద్ధియగుటకు ఒక ముఖ్యకారణము కలదు. అది చత్వారమును నయముచేయుట కేవలము దుర్లభము అని వైద్యులు చెప్పుటయే దీనికి తిరిగి మూల కారణము మందు వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల అసత్య ప్రబోధములు పాపము మందు వైద్యు లేమి చేయగలరు? శాస్త్రజ్ఞులు అసత్యములను బోధించినా వాటిని నెదిరించగలుగు ధైర్యశాలులుండు టరుదు. నేటి మందు వైద్య శాస్త్రము కేవలము వ్యాపారము మీద

ఆధారపడి యున్నది పెద్దపెద్ద కంపెనీలు మందుల పేరట అపారడబ్బు ఆర్జించుచున్నవి. వారి మందుల ధరలు ఎంత ఎక్కువో వేర చెప్పవలయునా ? ఇక వార్తా పత్రికలలో ప్రకటింపబడుచున్న అతి చౌకధరల మందుల వల్ల కళ్ళవ్యాధులు నయమగుచో ఇక చెప్ప వలసిన దేమున్నది ? మహాభాగ్యమే. ఇంకొక విచిత్రం చూడండి. చత్వారమును నయము చేయవచ్చును అని ధైర్యముతో చెప్పగలిగిన మందు వైద్య శాస్త్రోపాధ్యాయులను కళాశాలలనుండి పంపివేయుటయు కూడ సంభవించినది. సత్యమును గ్రహించినవారు జి. బి. షాగారు, న్యూయార్కులోని డాక్టరు డబ్ల్యు. హెచ్. బేట్సు యం. డి. వగైరాలు చత్వారమును నయముచేయ వచ్చునని చెప్పసాహసించి నందుకును, అంత కంటె విచిత్రవిషయము మందు వైద్యకళాశాలలోని విద్యార్థుల కండ్లను నయముచేయ సాహసించినందుకు డాక్టరు బేట్సుగారిని ఆ స్కూలునుంచి తీసివైచినారు. ఆయన రిజైన్ ఇస్తానన్ననుకూడ అధికారులు అంగీకరించలేదు. బేట్సుగారు "అద్దముల అవసరము లేకుండా కండ్లదృష్టి లోపమును నయము చేయుట" అను నొక ఆంగ్లగ్రంథమును రచించిరి మందు వైద్యశాస్త్రము అభివృద్ధి లోనికి వచ్చుటకు హేతువు అధికారులకు గుడ్డిగా వంగియుండుటకాని సహేతువాదము కాదు. అధికారుల చెప్పుచేతలలో మందు వైద్యు లున్నారు. ఈ యధికారులు నిశ్చయించిన నమ్మకములకు వ్యతిరేకముగ సత్యములు కనుగొనబడినప్పటికి ఆ సత్యములను నమ్మక, "తాపట్టిన కుందేలుకు మూడేకాళ్ళు" అన్నట్లు తమ అసత్య మూఢాభిప్రాయములనే పట్టుకొని వ్రేలాడుచుందురు. అదివర కున్న అభిప్రాయములను మార్చుకొను ఉదార మనస్సు వారికి లేదు. ఇట్టి వారిని శాస్త్రజ్ఞులుగ పరిగణించుట యెట్లు ?

మనము ముందు కంటినిర్మాణమును గురించికూడ తెలిసికొనుట మంచిది.

కన్ను విచిత్రమైన అవయవము. అది చూచు ప్రతివస్తువు పటమును తయారు చేయును. కంటినుండిపోవు నరములు ఈ చిత్తరువులను మెదడుకు దెలియచేయును. కండ్లు అతిసులభముగ హాని బొందునవి యగుటచేత నవి పుర్రెయొక్క రెండు గుంటలలో నమర్పబడి, కను రెప్పలచేతను, కనుబొమ్మల చేతను, వెంట్రుకలచేతను సంరక్షింపబడుచున్నవి.

జ్ఞానేంద్రియములు ఐదు. అందు కన్ను ఒకటి. సమస్తేంద్రియములలోను కన్ను ప్రధానమైనది. వస్తువుల ఆకారమును, పరిమాణమును, వర్ణమును, స్థానమును దెలిసికొనుటకు కన్ను ఉపయోగించును ఇది మిక్కిలి మృదువైన ఇంద్రియ మగుటచేత మన మేమాత్ర మజాగ్రత్తగ నున్నను దీనికి భంగము కలుగును. ఇది ఒకసారి చెడిపోయినయెడల దానిని బాగు చేయుట దుర్లభము. కావున దీనిని కాపాడుటకు సృష్టియందే కొన్నియేర్పాట్లు చేయబడి యున్నవి. ఆ యేర్పాట్లు పైన తెలిపితిని.

నొసలునందు పుట్టు చెమటను కండ్లలోనికి రాకుండజేసి కనుబొమ్మలు కండ్లను కాపాడు చున్నవి.

కనురెప్పల కొనలయందుండు వెంట్రుకలు నేత్రములకు నీడను ఇచ్చుటయేగాక, గాలిలో నెగురుచుండు దుమ్ము, పురుగులు, పదార్థముల

యొక్క చిన్న చిన్న నలుసులు మొదలగు వానిని కండ్లలోపలికి చొరనీయకుండ కాపాడు చుండును వీని యన్నిటిలోను కండ్లను బాగుగ కాపాడునవి కనురెప్పలు.

కనుగ్రుడ్డు గుండ్రముగ నుండును దీని అడ్డుకొలత షుమారు ఒక అంగుళముండును. ఇది మిక్కిలి కోమలమైనది. దీనినికాపాడుటకై కనుగుంటయందు ఒక విధమయిన క్రొవ్వు పదార్థముండి అది దిండువలె నేర్పడి గ్రుడ్డునకు అదరుదెబ్బ తగులకుండగను, చుట్టునున్న యెముకలతో రాపిడి కలుగకుండగను జేయుటయేగాక, గ్రుడ్డు అనేకవిధములుగ తిరుగుటకు అనుకూలతను దానికి రెట్టుచు గలిగించుచుండును.

కనుగ్రుడ్డు సర్వదా కడుగబడుచుండుటకు విచిత్రమైన యేర్పాటు చేయబడినది. ఈ కార్యము బాష్పజల గ్రంధుల వలన జరుగుచుండును. ఈ గ్రంధి బాదమకాయంత పరిమాణముగలదై, ముక్కునకు దూరముగ నుండు కంటియొక్క రెండవ కొనయందును కనుగ్రుడ్డునకు సమీపమందును అమర్పబడియుండును ఇది రక్తములోనుండి కొన్ని పదార్థములను స్వీకరించి కన్నీటిని తయారు చేయుచుండును. ఈ నీరు గ్రుడ్డుమీద పారి దానిని శుభ్రముచేసి, ముక్కునకు సమీపమందున్న కొలికిలో బ్రవేశించి, అక్కడనుండి సూక్ష్మమైన కన్నీటి కాలువలవల్ల తీసికొనిపోబడి, కన్నీటి వాహిక అనబడెడి పెద్దకాలువలో జేరి తుదకు ముక్కులో బ్రవేశించును. అందుచేత ఈ నీరు పైకి రానేరదు ఇదిగాక కనురెప్పల అంచులయందు ఒకవిధమైన చమురు తయారగుచుండుటవలన, అది నీటిని బుగ్గలమీద కారనీయదు. కొన్ని సమయములందును ముఖ్యముగ రాత్రులయందు ఈ చమురు ఎక్కువగ నుండుటచేత కండ్లు అంటుకొనును. మనకు దుఃఖము వచ్చినప్పుడు కన్నీరు ఎక్కువగ దయారగుటవలన సన్ననైన కన్నీటి కాలువలు నిండుటచేత కొంతనీరు బుగ్గలనుండి జారిపోవును. తలభారము చేసినపుడు కన్నీటి కాలువలు పూడిపోవుట వలన కండ్లనుండి నీరు కారును కండ్లలో దుమ్ముపడినయెడల వానిని తెరచియుంచి ముక్కు చీదినయెడల ఆదుమ్ము ఈకాలువలవల్ల ముక్కులోనికి కొనిపోబడును.

కనుగ్రుడ్డు కనుగుంటలో కదలకుండా స్థిరముగ నున్నచో నేమగును? అప్పుడు ఎదుటనున్న వస్తువులను మాత్రమే చూడగలము. గాని, ప్రక్కనున్న వస్తువుల జూడలేము. అందుచేత గ్రుడ్డును అన్నివైపులకు త్రిప్పగలుగుటకుగాను ఆరుకండరములు ఏర్పరుపబడియున్నవి ఈ ఆరు కండరములలోను నాలుగు నిబ్బరమైనవి రెండు వంకర యయినవి. ఈ వంకర కండరములవల్ల గ్రుడ్డును గిర గిర త్రిప్ప వీలగుచున్నది

గ్రుడ్డును ఆవరించి మూడు పొరలుండును. అవి 1, బాహ్యపటలము (స్కిరోటిక్ కోట్), 2, మధ్యపటలము (మిడిల్ కోట్), 3 అంతఃపటలము (రెటీనా),

బాహ్యపటలము

ఇది చాలా కఠినమైన తెల్లని నారపదార్థముతో జేయబడి కంటికి తెల్లని రంగు నిచ్చుటయేగాక, లోపలనుండు మృదువైన భాగములను కాపాడుచుండును. అన్ని పొరలలోను ఇది గట్టిదగుటవల్ల సాధారణముగ బద్దలు కానేరదు. దీనిని రెండు భాగములుగ భాగింప

వచ్చును, ఒక భాగము కనుగ్రుడ్డుయొక్క వెనుకవైపంతయు కప్పియుండి వెలుతురును చొరనీయని పదార్థముతో చేయబడియుండును దీనికి గట్టిపొర అని పేరు. రెండవది గ్రుడ్డునకు ముందువైపున గుండ్రముగనుండి దృఢమైన కొమ్మువంటి పదార్థముతో చేయబడి తక్కిన భాగముకంటె ఉబ్బెత్తుగానుండి అద్దమువలె వెలుతురును చొరనిచ్చును. దీనిని కాచబింబ మందురు ఇది గడియారముపై నుండు అద్దపు బిళ్ళవలె నుండి చీకటిగదికి కిటికీ యుండు లాగున అమర్చబడి యున్నది. ఈ విధముగ బాహ్యపటలము వెనుక భాగమున గట్టిపొర వల్లను, ముందుభాగమున కాచబింబమువల్లను కనుగ్రుడ్డు నంతను కప్పియున్నది.

మధ్యపటలము

బాహ్యపటలమునకు అడుగువైపున దాని నంటి మధ్యపటల ముండును. దీనియందు నల్లని రంగు పదార్థ ముండుటచేత ఇది నల్లగ నుండును ఈ కారణముచేత కంటిలో బడిన వెలుతురు ప్రతిఫలించజాలదు. ఇది రక్తనాళ ములతోను, నాడులతోను నిండియుండును. రక్తముయొక్క వెచ్చదనమువల్ల అంతఃపటల మును వెచ్చగ నుంచుటయు, గ్రుడ్డునకు రక్తమునిచ్చి తిరిగి గ్రహించుటయును ఈపొర యొక్కపని. బాహ్యపటలమును వలెనే మధ్య పటలమును గూడ రెండు భాగములుగ భాగింపవచ్చును. గ్రుడ్డుయొక్క వెనుకవైపు నను, ప్రక్కలను కప్పియుండున దొకటి. దీనినే రంగుపొర యందురు. గ్రుడ్డునకు ముందువైపునను, కాచబింబమునకు క్రింది భాగమందును ఒక గుండ్రనిపొర యుండును. దీనిని కనీనికాపటల మందురు. ఇది రెండవ భాగము. దీనియందు రంగు కణములుండుట వలన కొందరి కండ్లు పచ్చగను, కొందరివి నీలవర్ణముగను, ఇట్లు నానా విధముల వర్ణ ముల గలిగి యుండును. ఈ పొరమధ్య ఒక రంధ్రముండును. దీనికే కనుపాప అని పేరు. ఇది వట్టి రంధ్రముగా నున్నను, వెనుకనున్న మధ్యపటలముయొక్క నల్లనిరంగు దీనిగుండా కనబడుటచే ఇది నల్లగా నుండును. కనీనికా పటలముచుట్టును గుండ్రమయిన కండరము లుండును. కనుపాపద్వారా వెలుతురు ప్రవే శించు నపుడు అది యెక్కువైన యెడల ఈ కండర సాహాయ్యమున రంధ్రము చిన్న దగును. తక్కువైనయెడల రంధ్రము పెద్ద దగును. చీకటి గదిలోనుండి హఠాత్తుగ వెలుగు లోనికి వచ్చినపుడు మనము వెలుతురును జూడలేము. కండ్లు నొప్పిపెట్టును. ఇందుకు కారణము—చీకటిలో నున్నప్పుడు అక్కడి వస్తువులు కనబడునట్లు చేసికొనుటకు కనుపాప పెద్దదిగ నుండవలయును. వెలుతురులోనికి రావేగమే ఈ పెద్దరంధ్రములోనుండి అధిక మైన వెలుతురు కంటిలోనికి జొచ్చుటచే కన్ను సహింపలేక నొప్పి నొందును. అప్పుడు పైన ఉదహరించిన కండర సహాయమున ఈ రంధ్రము చిన్నదగును కొన్ని సమయము లందు ఎండలోనుండివచ్చి ఇంటిలో బ్రవే శించిన యెడల మనకు చుట్టుపట్లనుండు వస్తు వులు కనబడవు. మనము ఎండలో నడచు నపుడు వెలుతురు ఎక్కువగా నుండునుగాన కనుపాప చిన్నదిగ నుండును. ఇంటిలో ప్రవే శించినపుడు కనుపాప చిన్నదియైనందున సరిపడు వెలుతురు కంటియందు ప్రసరించదు. అందు వల్ల వస్తువులు కనబడవు. అట్టి సమయమందు కొద్దిసేపు అక్కడ నిలుచుండిన యెడల కండ

రములు చేయు పనివల్ల రంధ్రము పెద్దదై యథాప్రకారముగానే వస్తువులను చూడ గలుగుదుము.

కనీనికా పటలమునకును కాచబింబమున కును మధ్య కొంత శూన్యప్రదేశ ముండును. దీనికి బాహ్యాంతరాళ మనిపేరు. ఈ స్థలమందు జలాకార రసమను నీరుండును. ఇట్టి నీరుండుట వల్ల వెలుతురు సులభముగా ప్రసరించుట కును, కనీనికా పటలము స్వేచ్ఛగా చలించుట కును వీలుగలిగి యుండును.

అంతః పటలము

కనుగ్రుడ్డుయొక్క లోపలిపొర అంతః పటల మనబడును. ఇది మిక్కిలి మృదువు గను, అల్పముగను, అల్లికవలెను, ఉండి గ్రుడ్డు యొక్క వెనుక భాగమును కప్పియుండును. మధ్యపటలము బాహ్యపటలమును అంటి యుండు రీతిని అంతఃపటలము మధ్యపటలము నంటియుండును. ఇది తెరవంటిది. మనకు కనబడెడు వస్తువులయొక్క ప్రతిమలు ఈ పొర మీద ఏర్పడును

స్ఫటికాకార బింబము

కనీనికా పటలమునకు వెనుకను దాని నంటియు రెండు వైపులనుగూడ నుబ్బెత్తుగ నున్న అద్దపుబిళ్ళ యొక్కటి కలదు. దీనికి స్ఫటికాకార బింబమని పేరు. ఇది చిన్నది. దీని అడ్డుకొలత అంగుళములో ⅜ వ వంతుమాత్ర ముండును. కంటిలోనెల్ల మిక్కిలి సుందరమైన భాగ మిదియే ఇది చంటిపిల్లల యందు గుండ్రముగను మెత్తగనుఉండి, సంవత్సర ములు గడచినకొలది కఠినముగను, కోడి గ్రుడ్డాకారముగను అగును. ఇది చిక్కని రసముతో చేయబడి, ఉల్లిపాయ యందువలె పొరలు పొరలుగా నుండి మధ్యపటలమున కంటియున్న బంధనములచే లాగబడి దాని స్థానమం దుంచబడును.

స్ఫటికాకార రసము

స్ఫటికాకార బింబమునకు వెనుకను, పైన ఉదహరించిన మూడు పొరలవల్ల ఆక్రమించు కొనబడని స్థలము శూన్య ప్రదేశముగ నుండును. దీనికి మధ్యాంతరాళమని పేరు. ఈ స్థలమందు స్వచ్ఛమయిన రస ముండును. దీనికి స్ఫటికాకార రసమని పేరు. ఈ రసము ఇంచు మించుగా కనుగ్రుడ్డులో 4/5 వ వంతు భాగమును ఆక్రమించుకొని యుండును. ఈ రసమునందే స్ఫటికాకారబింబము అమర్చ బడి యున్నది.

కాచబింబము జలాకార రసము, స్ఫటికా కార బింబము, స్ఫటికాకార రసము ఇవి యన్నియు వెలుతురును తమగుండ చొరనిచ్చు గుణము గలవి వీని కూటమివలన కిరణములు వక్రీభావమును పొంది తెరవంటిదైన అంతః పటలముమీద వస్తువులయొక్క ప్రతిమలను ఏర్పరచును. ఈ ప్రతిమలు తలక్రిందుగా నుండును కాని మనస్సునకు ఇవి గోచరమగు నపుడు యథా ప్రకారముగానే గ్రహింప బడును. ఇదియొక సృష్టి వైచిత్ర్యము

నేత్రనాడి

కనుగ్రుడ్డు కనుగుంట యనబడెడు ఎముక గూటిలో నమర్చబడియున్నదని వెనుక చెప్పి యుంటిమికదా! ఈ యెముక గూటికి వెనుక వైపున రంధ్రముండును. నేత్రనాడి ఈ రంధ్రము నుండి బయల్వెడలును. పండు తొడిమకు అంటియుండు రీతిని కనుగ్రుడ్డు

ఈ నాడిని అంటిపెట్టుకొని యుండును. ఈ నాడియందు కమతారమి ఐదులక్షల పంఖ్య గల పోచ లుండును, అంతఃపటలము వలవలె అల్లుకొని యుండునని పైన జెప్పియుంటిని. దాని అల్లిక త్రాళ్ళు ఈనాడీ సంబంధమగు పోసలే ఇట్టి పోచలన్నియు గూడి నేత్రి నాడిగా నేర్పడును. ఈ పోచలవల్ల రూపముల సంబంధమగు జ్ఞానము మెదడునకు తీసికొని పోబడును ఈనాడి కనుగ్రుడ్డులో బ్రవేశించిన స్థలమందు బాహ్యపటలముగాని, మధ్య పటలముగాని యుండదు. ఈ స్థలమందు నాడీ సంబంధమగు తలలు లేకపోవుటచేత ఇది వెలుతురును ఆకర్షించుకొను శక్తిగలిగి యుండదు. అందువల్ల ఈ స్థలమునకు గ్రుడ్డి చుక్క అని పేరు. చదువుట, వ్రాయుట, కుట్టుట మొదలగు పనులయందు మనదృష్టి ఒక వస్తువుమీదనే నిలుపవలసి యుండును. అట్టి సమయములయందు వస్తువుయొక్క ప్రతిమ స్పష్టముగ అంతఃపటలమందు మరి యొక చోటున నేర్పడును. ఇది గ్రుడ్డిచుక్కకు సమీపముగ నుండును. దీనికి పచ్చని చుక్క అనిపేరు.

కంటి జబ్బులు

ప్రకృతి చికిత్స గురించి

ప్రకృతి విధానాల ద్వారా నేత్రవైద్యం చేయడంలో సిద్ధహస్తులైన డాక్టర్ ఆర్. ఎస్. అగర్వాలా ఈమధ్య మౌంటోరోడ్ (చెన్నపురి) లో ఒక సభలో ప్రసంగిస్తూ, చాలా కొద్ది కంటిజబ్బులకు మాత్రమే అద్దాలు అత్యవసరమై వున్నవని, చాలా జబ్బులు చాలావరకు ప్రకృతి చికిత్సతోనే రూపు మాసిపోతవని చెప్పారు. ఉదయంవేళ ఎండ తీక్ష్ణంగా లేనప్పుడు కళ్ళు మూసుకొని కొద్ది నిమిషాలసేపు సూర్యరశ్మి వైపుచూడడం తర్వాత నీడలో, చల్లటి నీళ్ళలో నీళ్ళను తుడుచు కొనడం, కంటికి శ్రమకలిగించే పనులను చూడడం తీక్షణంగా చూడడం మున్నగునవి నివారించడం, రెండుచేతులు డిప్పలు చేసి కళ్ళపై కొద్ది నిమిషాల సేపు వుంచడం, కళ్ళజబ్బులు తగ్గించి, కళ్ళకు బలం చేకూర్చగలవని సూచించారు.

కంటి జబ్బు ! సినిమాలు

సినిమాలు నిట్టనిలువుగా కూర్చుని చూడడం కళ్ళకు జబ్బు తెస్తుందనీ. గడ్డం కొద్దిగా పైకెత్తి నిమీలితనేత్రాలతో చూచి నట్లయితే జబ్బులు రాకపోగా ఉన్న జబ్బులు పోతవని చెప్పారు (డాక్టరు అగర్వాలా)

గ్రంథ స్వీకారము

అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత -రచయిత కందాళ వెంకటాచార్యులు, మూల్యము రు 1-0-0 ప్రతిష్ఠానము గుప్త విద్యామండలి, విజయవాడ 1 ఇందు గీతయందలి 18 అధ్యాయములనుండి 18 శ్లోకములను తీసికొని, శ్లోకము, తాత్పర్యము, వ్యాఖ్యానము వ్రాయబడినవి ఇందు ముఖ్యముగ సకలభూతసేవ ప్రధానముగ జూపబడినది. నిత్యజీవితములో ఆచరణలో నుంచవలసిన విధానము చూపబడినది. ప్రతివ్యక్తి నిత్యము పారాయణ చేయుట కనువుగ నున్నది.

సూర్యనమస్కారములచార్టు - స్వచ్ఛమైన తెల్లని గ్లేజు కాగితముమీద వేయబడినది, మూల్యము 0-3-0 ప్రతిష్ఠానము గుప్త విద్యామండలి - విజయవాడ 1. ప్రతివ్యక్తి వద్ద ఉండవలసినది.

వంధ్యాత్వము

బిడ్డలు పుట్టక పోవుటవలన స్త్రీలలో చాల మందికి అధికమగు మనస్తాపము కలుగుచుండును. వారు చాల సంతాపమును చెందుచుందురు. బిడ్డలు పుట్టవలెనను కోరిక స్త్రీల కందరికిని సహజముగానే కలుగును. ఇది తెచ్చి పెట్టుకొనుటచే కలుగునది కాదు. ఇది సకల స్త్రీలకును పుట్టుకవలననే కలుగునట్టి లక్షణము. బిడ్డలకొరకు ఎట్టి కష్టములనైన ననుభవించుటకు స్త్రీలు సిద్ధముగ నుందురు. భగవంతుడు స్త్రీల కట్టి ధర్మమును కలిగింపక పోయినచో మనుష్యజాతి పెంపొందుట కష్టతరమగు సమస్యయే యగును. కాని ఏస్త్రీకైన వంధ్యాత్వ దోషము అనగా చాలాకాలము వరకును బిడ్డలు పుట్టకపోవుటయును, అటుపైని బిడ్డలు పుట్టరను అధైర్యము కలుగుటయును, తటస్థించినచో ఆమె సంతాపమునకు మేరయే యుండదు. బిడ్డలను కననిస్త్రీలను సంఘమువారు గూడ చాల అగౌరవముగ చూచెదరు. ఆమె భర్తకుగూడ ఆమెయెడల ప్రేమ తక్కువగును. బిడ్డలు పుట్టకపోవుట సంతాన నిరోధమునకు చాల అనుకూలమేయని కొందరు తెలిపెదరుగాని బిడ్డలు కలుగక పోవుటకు గల కారణములను గూర్చి మనము కొంత యోచింపదగును.

జననేంద్రియములు సరిగ పెరుగక పోవుటవలనగూడ స్త్రీలు గొడ్రాం డగుదురు జననేంద్రియములలో నేయవయవమైన వక్రముగా నున్నను, లోపించినను గర్భోత్పత్తి కలుగదు అట్టివారికి యేచికిత్స చేసిననుగూడ లాభముండదు. కొందరికి గర్భగోళమునకు స్థానచలనము కలుగును లేదా ద్వారము మిక్కిలి చిన్నదిగా నుండును. అట్టిచో గుహ్యద్వారమున కొంత నిరోధము కలుగును. అట్టినిరోధము కలిగినచో డాక్టరు చాల సహాయము చేయగలిగి యుండును. శస్త్ర చికిత్సవలన యీ నిరోధమును డాక్టర్లు తొలగించుచున్నారు. అప్పుడు గర్భోత్పత్తి కలుగును. చాలమందికి తగిన చికిత్స చేయక పోవుటవలననే వారికి సంతానము కలుగకుండ నుండును. కొద్దిమందికి కొన్ని వ్యాధులు సంప్రాప్తమగును. వానివలన గర్భాశయము వాచును. అది వ్యాధిగ్రస్తమగును. అందువలననే గర్భోత్పత్తి కలుగదు

సుఖవ్యాధులు (శగసంకటము) సవాయి మున్నగునవి మనుష్యులకు దారుణశత్రువులు. చాల వ్యాధులు కలుగుటకు సుఖవ్యాధులే మూలకారణము లగును. సుఖవ్యాధులవలన కొందరు యావజ్జీవమును వ్యాధిగ్రస్తులుగానే యుందురు. స్త్రీలలో చాలమందికి సంతానము కలుగకుండుటకీ సుఖవ్యాధులే ముఖ్యకారణము. శగసంకటము తగిలినచో జననేంద్రియములు వాచును. అందువలన (వోరము) పోవు ద్వారమున నిరోధము కలుగును అండాశయము (నోవరి) నుండి (నోరము) బయలుదేరి గొట్టములగుండపోయి గర్భాశయము లోన (వూరెబు) పొరలో చేరును. ఈ గొట్టములు మూసుకొనిపోయినచో (వోరము) గర్భాశయములోనికి రాజాలదుగాన గర్భోత్పత్తి కలుగదు. శగసంకటము తగిలిన వారికిట్టి నిరోధము కలుగును. సవాయివ్యాధి తగిలిన వారికి గర్భోత్పత్తి కలుగునుగాని గర్భము విచ్ఛిన్నమగుట, శిశువు కడుపులోనే

చచ్చి పుట్టుట, లేనిచో శిశువు రోగములతోనే పుట్టుట మున్నగు దుష్టఫలితములు కలుగును.

సాధారణముగ నీ అనర్థము లన్నియును భర్తవలననే భార్యకు కలుగుచుండును. భర్త యితరస్త్రీలతో సాంగత్య మొనరించుట వలన శగసంకటము మున్నగునవి తగులును అవి పూర్తిగ కుదురునట్లతడు చికిత్స చేయించు కొనడు వ్యాధి కుదరకమునుపే తన భార్యతో సంభోగించినందువలన శగసంకటము కలిగించు క్రిములు నిర్దోషి యగునా స్త్రీ గర్భాశయము నందు ప్రవేశించును. అపుడు ఆ స్త్రీకి చాల బాధలు తటస్థించును ఆమె ఆరోగ్యము చెడి పోవుటయును, ఆమె బాధపడుచుండుటయును మాత్రమేగాక ఆమెకు వంధ్యాత్వము కూడ కలుగును. ఆమె యే దోషము నెరుగకుండయే ఆమె కీదురవస్థలన్నియును కలగుచుండును.ఇది యంతయు తనవలననే కలిగినదని భర్త ఎన్నడును పశ్చాత్తాపమును చెందడు. తన భార్యకు బిడ్డలు పుట్టలేదని అత డామెను అలక్ష్యము చేయును. కొందరు తమ భార్యలను బాధింతురు. మరికొందరు మరల పెండ్లి చేసుకొందురు.

పురుషుడు తగినంత వివేకమును కలిగి యున్నచో యీా అనర్థము లేవియును కలుగకుండ చేయవచ్చును. తప్పుచేయుట మానవ స్వభావము. అందులకు వారిని క్షమింపదగును. కాని యొకపురుషునకు శగసంకటము మున్నగు వ్యాధులు తగిలిన పిమ్మట రోగము పూర్తిగ తగ్గువరకును ప్రకృతి చికిత్స చేసికొననిచో వానినేరము క్షమింప తగినది కాదు. అట్టి పురుషుడు సంఘమున కంతటికిని గూడ హాని చేయును ఇటుల చేయుటవలన నట్టిపురుషుని ఆరోగ్యము మాత్రమే గాక వాని భార్య ఆరోగ్యమును, వారికిపుట్టబోవు బిడ్డల ఆరోగ్యమును, ఆ బిడ్డల బిడ్డల ఆరోగ్యమును కూడ చెడిపోవును దీని కంతటికిని ముఖ్యకారణ మతడొక్కడే కావున శగసంకటము మున్నగు వ్యాధులు తగిలిన పురుషులు వ్యాధి పూర్తిగ పోవువరకు ప్రకృతి చికిత్స నవలంబించ వలెను. అంతవరకు పెండ్లి చేసుకొన గూడదు పెండ్లి యైయున్నచో వ్యాధి పూర్తిగ నయమగు వరకు భార్యతో సంభోగము చేయ గూడదు. స్త్రీకి శగసంకటములు మున్నగు వ్యాధులు తగిలినచో ఆమెగూడ వ్యాధి నయమవు వరకు ప్రకృతి చికిత్సను బొందవలెను. స్త్రీలు వంధ్యలగుటకు సుఖవ్యాధులుకూడ ముఖ్యకారణములై యున్నవి. ఈ విషయమును సరిగ గ్రహించినచో యీా అనర్థము సులభముగానే తొలగగలదు. రోగము పూర్తిగ తగ్గువరకును ప్రకృతి చికిత్సను బొందుట ముఖ్య కర్తవ్యము.

సంతాన నిరోధం

డాక్టరు స్టోన్ సూచనలు

ఋతుకాల విసర్జనే సంతాన నిరోధానికి ఉత్తమ మార్గమని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ పరిమిత కుటుంబ నిర్మాణ సలహాదారు డాక్టర్ అబ్రహాం స్టోన్ వక్కాణించారు. బహిష్టుకు ముందు పదిరోజులు, బహిష్టు తర్వాత పది రోజులు సంతానోత్పత్తికి అనువైన కాలం కాదని ఆయన అన్నారు.

ఋతుకాల విసర్జన పద్ధతి నూటికి 90 సందర్భాలలో విజయవంతమైనదని, ఇండియాలో దీని ఫలితాలనుగురించి ఇంకా దీర్ఘంగా పరిశీలనలు జరుపవలసి వున్నదని ఆయన పేర్కొన్నారు.

నపుంసకత్వము, సంతానహీనత

కందాళ వెంకటాచార్యులు

అనేక కారణములచేత పుంస్త్వహీనులైన మానవు లనేకులు నేడు కానవచ్చుచున్నారు. వీరు తిరిగి పుంస్త్వమును సంపాదించుకొనుటకు ఎంతో ఉబలాటముతో నున్నారు. పత్రికలలో ప్రకటింపబడిన మందులను తెప్పించి ఎంతో ధనమును పాడుచేసు కొనుచున్నారు. వైద్యుల మాటలను నమ్మి ఇల్లు గుల్లచేసుకొను చున్నారు. కాని కొంచెమైనను ప్రయోజనము లేకున్నది. మందుల వలన ఎంత మాత్రము ప్రయోజనము లేదని వీరు తెలిసికొన వలయును ఒకవేళ ఉపయోగమున్నట్లు కనిపించినను అది కొలదికాలముమాత్రమే ప్రకృతి చికిత్సవల్లనే క్షీణించిన పుంస్త్వమును తిరిగి సంపాదించుకొన వలెను కాని మందు లెంతమాత్రము తోడ్పడజాలవు ఇంద్రియములు సరిగ అభివృద్ధి కానియెడల కృత్రిమ పద్ధతులవలన ఉపకారమును పొందతలచుట తెలివితక్కువ తనము. హస్తప్రయోగము వల్లను, మితిమీరిన సంభోగము వల్లను పుంస్త్వము క్షీణించు చున్నది. ఇట్టి దురభ్యాసములను మాని ఆరోగ్యవంతమైన జీవితమును గడపుచో తిరిగి పుంస్త్వము కలుగగలదు.

సంతాన హీనత, రేతస్సు వృషణములనుండి మూత్ర మార్గమునకు పోకుండా అడ్డగింపబడినందున కలుగుచున్నది. దీనికి శస్త్రచికిత్స చేసికొనుచున్నారు. వలదు. సంతానము లేని స్త్రీ పురుషు లనేకులు ప్రకృతి చికిత్సవల్లనే సంతానము పొందుచున్నారు. అందుచేతనే ప్రకృతి చికిత్సనే ఆశ్రయించుట మంచిది.

నపుంసకత్వము ఎప్పుడు కనుపించును ?

ఈ నపుంసకత్వమును అశక్తత అనికూడా అందురు పురుషుడు సంభోగశక్తిని కోల్పోయినప్పుడు నపుంసకత్వము కలుగుచున్నది. మర్మావయవములు వృద్ధియగుటలో లోపమున్నను, అంగవికృతి యుండుటవల్లనుకూడ నపుంసకత్వము కలుగుచున్నది. అన్నిటికంటె ముఖ్యకారణము హస్తప్రయోగము. పరమ నీచమున్ను, ప్రమాదకరమున్ను అగుయీదురభ్యాసము యువకులలో మెండుగా గలదు. తరువాత మితిమీరిన సంభోగ మొక కారణము. యౌవనమున జాగ్రత్తగా నుండకపోవుట చేతనే నడివయస్సులో పురుషుడు శక్తిహీనుడగుచున్నాడు. సంభోగము చేయునప్పుడు ఇంద్రియ స్ఖలనము కాకమునుపే లింగమును తీసివేసి స్ఖలితము చేయుటవలనకూడ నపుంసకత్వము ప్రాప్తించుచున్నది.

మామూలుగా ఆరోగ్యవంతురాలైన స్త్రీకి గర్భమును చేయలేనిస్థితి సంతానహీనత అనబడును. ఈ స్థితి అసహజమైన, లేక రోగగ్రస్తమైన వృషణము లుండుటవలన తేజోత్పత్తిలోని లోపము, లేక ఉత్పత్తియే లేకుండుటవలన కలుగుచున్నది. రేతస్సు వృషణములనుండి సంతాన నాళములగుండా ప్రవహింపకుండా అవరోధము ఏర్పడుటవలనకూడా సంతానహీనత కలుగుచున్నది.

ప్రకృతి చికిత్సా సదనము

32 సాదుల్లావీధి, త్యాగరాయ నగరు, మదరాసు

కుష్ఠు, క్యాన్సరు, క్షయ, ఉబ్బసము, రక్తపుపోటు మధుమేహము, ఉన్మాదము, హిస్టీరియా, మహోదరము, గుండెజబ్బు, సవామేహము, శూలలు,అప్పెండిసైటీస్, హెర్నియా, మూత్రనిరోధము, నంజు, పాండువు, కండ్లజబ్బులన్ని, మూర్ఛలు, మూలశంక, బూరకాళ్ళు, శుక్లనష్టము, నపుంసకత్వము, బహిష్టు లేకపోవుట, కుసుమరక్తస్రావము, సంతానవిహీనత, గర్భస్రావము, సంతాననష్టము, మూగ, చెముడు, పుట్టుకతో బుద్ధిహీనతలను అతినైపుణ్యముతో కుదుర్చెదము. కుదరనివ్యాధి లేదు టైఫాయడ్, మలేరియాలను 5 8 రోజులలోను, రాచపుండ్లను 15 రోజులలోను కుదిర్చెదము, ఉష్ణోగ్రత తగ్గి, శ్వాసకోశములు విశాలములై రక్తప్రసారమెక్కువై, శాశ్వతమైన ఆరోగ్యము, దీర్ఘాయుష్యములు కలుగును కదిలేపండ్లు గట్టిపడును రెండవసారి ఊడినపండ్లకు బదులు మూడవసారి పండ్లు వచ్చును అవయవలోపములు పోవును అందము, రంగు, బట్టతలలో వెంట్రుకలు యౌవనమువచ్చి పునర్జన్మ కలుగును చికిత్సలలో ఔషధములు, ఆపలేపనులు, ఎనిమాలు, ఉపవాసములు ఉండవు ఎత్తుకు ఎత్తు ప్రకృతి చికిత్సలు రూ 5 15 0 లు మనియార్డరుపంపి నేర్చుకొనవలెను, అనేక విషయములను బోధచేయు, కవిరాజ శ్రీ దాళ సూర్యరాయణ, బి ఏ, గారిచే రచియింపబడిన "ప్రకృతి చికిత్సా విధానము" అను అనుభవ చికిత్సా గ్రంథమును తెప్పించుకొనిన, మా చికిత్సల ప్రాశస్త్యము తెలియగలదు జవాబులకు తపాలా బిళ్ళలను పంపుడు మదరాసులో కోరినపండ్లు దొరకును, వైద్యశాల రైలుఖర్చులు తప్ప ఇతర ఖర్చులు తక్కువ సదనమునందుండుటకు తగినవసతులు కలవు

A P Devi

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - విజయవాడ.

జమా ఖర్చు లెక్కలు,

19?1 అక్టోబరు — జమలు — నెలారంభమున నిల్వ రు 1?2-5-8, ప్రకృతి పత్రిక రూ 48-0-0, పుస్తకములు రూ 198-8-0, ఇంటిఅద్దె రూ 6-0-0, వెరశి రూ ?4-13-8

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 4-12-?, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 4-15-9, పుస్తకముల కమీషను రూ 38-?-9, చిల్లరపెట్టుబళ్ళు రూ 114-2-6, ప్రింటింగు రూ 40-0-0 జీతములు రూ 4?-6-0, భరణము రూ 30-0-0 జనరల్ పోస్టేజి రూ 3-2-6, మిస్లేనియస్ రూ 2-?-0, ట్రావెలింగు చార్జస్ రూ 4-11-0, నిల్వ రూ 79-9-8, వెరశి రూ364-13-8

19?1 నవంబరు — జమలు — నెలారంభమున నిల్వ రూ 7?-9-8, ప్రకృతి పత్రిక రూ 27-0-0, పుస్తకములు రూ 74-4-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-?-0, చిల్లర వసూళ్ళు రూ 18-8-0, ఇంటియద్దె రూ 6-0-0, ప్రకటనలు రూ 4-0-0, క్రోమోపతి ఇన్స్టిట్యూట్ రూ 1?-0-0, వెరశి రూ 225-13-8

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 11-11-9, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 2-1-6, పుస్తకముల కమీషను రూ ?1-?0-9, ప్రింటింగ్ ఖర్చులు రూ ?0-0-0 జీతాలు రూ 42-6-0, భరణము రూ 20-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ ?-1-9, మిస్లేనియస్ రూ 1-8 0, ట్రావెలింగ్ చార్జస్ రూ 3-3-0, చిల్లర పెట్టుబళ్ళు రూ 8-3-0 నిల్వ రూ 79-10-?1, వెరశి 2?5-13-8

కందాళ వెంకటాచార్యులు,

మేనేజరు

సం. చందా రూ 1—8—0 Reg No. M. 4665

Printed by Mr I V RATNAM, M Sc at Andhra Grandhalaya Press,
Editeb and Published by P Venkatrar ayya Prkruthi Karyalaya Trust, Bezwada

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

1952

ఫిబ్రవరి

వెల రు 0-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలు చందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలు చందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ -4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతి లేదు విడికాపీ ఆరు అణాలు చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడి కాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును వీ పీ పద్ధతి వ్యయమూలకము,

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు వారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులు కారు.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామాలను వ్రాయవలయును.

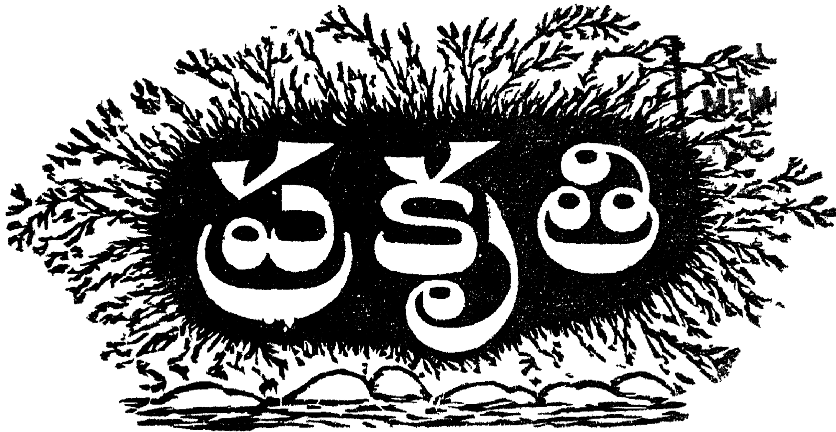
3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతి" పత్రికలో ప్రచురింతుము.

4. కొన్నికొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్టగలందులకు కోరుచున్నాము.

5 సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోష్టులో వేయుచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోష్టాఫీసులలో కంప్లైంటు చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపునెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు
కృష్ణలంక, విజయవాడ-2



సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక — సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 34 — ఫిబ్రవరి 1952 — సంచిక 2

సంతాన నిరోధము లేక కుటుంబమును పరిమితి చేయుట.

పువ్వాడ పేర్రాజుగారు

కొంతకాలమునుండి సంతాన నిరోధమును గూర్చి వినుచుంటిమి. పాశ్చాత్య దేశములందు వైద్యశాస్త్రము నభివృద్ధి పరచుటకు నూతన విషయములు కనిపెట్ట బడుచున్నను వారు ధవంతు లగుటకు ఆశియాఖండము, అందు ముఖ్యముగా ఇండియాయే వారికి పంట కళ్ళము. ఆశియాఖండమును విడచిపెట్టిన మొదల వారి భోగ లాలసత్వము నశించవలసినదే. తిండికొరకు పరిశ్రమల నేర్పాటు జేసుకొని ఆశియాఖండవాసులకు పని లేకుండ జేసి ముడిసరకుల గొనిపోయి తయారైన సరకులను వారికిచ్చి డబ్బు దోచుకొనిపోయి దరిద్రులను జేయుటయేగాక స్వతస్సిద్ధముగ సర్వసంపదలు గల మనదేశములో సంతాన నిరోధము గావలెనని బోధించుట సాహసకృత్యమే! ముందు ముందు బంజరు లన్నియు సాగుబడిలోనికివచ్చి పరిశ్రమలు నెలకొల్పబడి, గనులు త్రవ్వబడి, ముడిసరకుల రవానా మాని సమస్త సరకులను తయారు జేసుకొనిననాడు, మన దేశమునకు పాశ్చాత్యదేశ సరకుల దిగుమతి అక్కర లేదు. ఆసియాఖండ మభివృద్ధి పొందిన, ఐరోపా ఖండమునకు సరకు లమ్ముకొను తావు లేదు గాన బ్రతుకు తెర వుండదు. అందుచే జనసంఖ్య తగ్గవలసినది ఐరోపాఖండమున గాని ఇండియాలోగాదు. నాగరికతా విశేషముచే పాశ్చాత్య దేశములు జన శూన్యము లగునా?

అమెరికా, రష్యాదేశము లొండొంటితో పోటీబడి మారణాస్త్రములను కనిపెట్టిన కొలది ఐరోపాఖండ రాజ్యములు రెండు కూటములుగా నేర్పడి అణ్వస్త్ర సహాయముచే సర్వనాశనమగుటకు పునాదులు ఏర్పడుచున్నవి. నేడుగాకపోయిన మరికొంతకాలమునకైనను ఈ శాస్త్ర పరిశోధనాభివృద్ధి జన నాశనమునకు తోడ్పడగలదు. అప్పుడైనను ఆ దేశముల నాక్రమించుకొనుటకు ఆశియా ఖండవాసులు అవసర మగుదురు. ప్రజా నాశన

మునకే యీశాస్త్ర పరిశోధనలు ఉపయోగ పడునుగాని ఒక మనుష్యుని గాని, ఒక జంతు వునుగాని సృష్టించుటకు వారి తరముగాదు. గావున యీ వెర్రియూహ వదలుకొన తగినది.

సృష్టికర్త ఒకడు గలడు-అతడు సర్వజ్ఞుడు.

ఒక్క కమ్యూనిష్టులుతప్ప ఇతరు లందరును ఆస్థిర మతస్థులే! వాగుగూడ ఇటీవల దేవుని యందు నమ్మికను ప్రోత్సహించు చున్నారు సర్వజ్ఞుడైన పరాత్పరుడు సృష్టించుటలో అధిక ముగగాని అల్పముగిగాని గాక యధాతథ గానే సృష్టించి వారికి తగు తిండిగూగ యేర్పాటుచేయును. అందువలన జనము పెరిగి తిండి లేకపోవునను విచార మక్కర లేదు.నాగరి కతా ప్రభావమున అస్వాభావిక పదార్థముల కలవాటుపడి తిండి పదార్థములను నాశనము చేయుటవలనను, మనుష్యాహారమైన ఫలజాతు లను, అభివృద్ధి పరచక పోవుటవలనను, కావల సిన దానికంటె ఎన్నో రెట్లు పాడుచేయు చుం డుటచేతను,అశుద్ధముతిను కుక్కలు,పందులు, ఎలుకలను తిను పిల్లులు, మొదలగు వానికిని, పచ్చికతిను పశువులకును, ధాన్యములను వాడుటవల్లను ఆహారలోటు గలుగుచున్నది. వానిని సర్దుబాటుజేసిన తిండికి లోటురాదు.

ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో జూచుట

మనము పూర్వమునుండియు అతిథి అభ్యా గతులతో మన కున్నదానినే సర్దుకతిను అల వాటుపడిన వారము. మనిషికి కావలసినది బహు స్వల్పము. అది గొప్పైనను పొంద వచ్చునుగాన కృత్రిమ పనులవలన సంతాన నిరోధము అవసరము లేదు.

సంతానము దరిద్రులలోనేయెక్కువ.

సంతానము బిచ్చమెత్తుకొను వారిలోను, బహు పేదవారగు హరిజనాది వెనుకబడిన జాతులలోను,ఎక్కువ. అంగహీనుడైన బిచ్చ గానికి ఇద్దరు ముగ్గురు భార్యలును, పెక్కు సంతానమును, మూర్ఛరోగులకు సంతానము కలిగి బిచ్చమునకు సిద్ధమగుచున్నారు. వీరిని సంతానాభివృద్ధి పరచకుండ ఆపుటకు శాసనము లేవియు ఉపయోగించవు. డాక్టర్లు వీరిదరికి పోరు. ఏలనన లాభమున్నగాన ఇక సంతా నము కొరకు పరితపించు భాగ్యవంతులకు సంతానము గలుగజేయలేరుగాని, నిరోధము నిమిత్తము విద్యాధికురాండ్రైన స్త్రీలను ప్రోత్సహించగలరు. పెరిగెడుచోట అడ్డగించ బడక, బ్రహ్మప్రయత్నముచే సంతానము గనుచు రాను రాను తగ్గిపోవుచున్న కుటుంబ బలమును క్లుప్తపరచుట ఏటి తెలివి?

ప్రతి స్త్రీకిని సంతానము గావలెనను అభిలాష ఎక్కువ

ప్రపంచకమునందెల్లెడను సంతానము లేని స్త్రీలు సంతానముకొఱకు పరితపించుచుండుట విదితమే! మొక్కులు, మందులు, యాత్రలు మొదలగు వానిచేతను, వ్రతములచేతను సంతానముకొరకు బహుకష్టపడు స్త్రీలుగలరు. పిల్లలులేని యిల్లు స్మశానతుల్యము. పేదవానికిని భాగ్యవంతునివలె తనపిల్లల యందు ప్రేమ ఎక్కువే! తిండికిలేకున్నను తనపిల్లల భాగ్య వంతున కిచ్చువారిని గానము, ఇక ఆంగ్ల విద్యా పట్టభద్రులై ఉద్యోగముకొఱ కాశించువారు బిడ్డలను కనుటయు పెంచుటయు భారమని తలచిన తలంచవచ్చును. వీరే సంతాన

నిరోధము గోరవచ్చును. వీరు నూటికి ఒక డెసిమలువంతైనను ఉండరు. వీరి మాట ప్రజలమాట కాదు. పాటించనవసరంలేదు. అందువలన అనవసరముగా ప్రజాద్రవ్యము వెచ్చించి డాక్టర్లను పెట్టుట దేశద్రోహమే యగును.

సత్సంతానమును పొందుటకు మన పూర్వులు చూపిన మార్గములు.

స్త్రీకి ఋతుకాలము బహిష్ఠయిన దినము నుండి 16 దినములు. ఇందు మొదటి మూడు రోజులును సంభోగవర్జితములు. 4 వ రోజున గర్భము నిలచిన అల్పాయువుగల మగశిశువు గలుగు ననిరి. ఈ 16 దినములలో పంచపర్వములు, తద్దినపు రోజులు, వర్జితములు. ఇటువంటి నిషేధదినములు విడిచి యనుకూలమైన దినమున సంభోగమునకు నిర్ణయించిరి. ఇట్టి శుభదినములందు గర్భము నిలచిన యోగ్యులగు శిశువులు గలుగుదురు. ఇట్టి నియమములను పాటించుటకు మనోనిగ్రహముగావలెను సంతాన రహితునకు ఉత్తరగతులు లేవని చెప్పి సంతానాభి వృద్ధియగు మార్గములను సూచించిరికాని పెక్కు-సంతానము గలుగరాదనియు, 2 డో 3 డో పురుష సంతతి గలిగిన పిమ్మట భార్యను కామసంబంధమైన ప్రేమతో చూపరాదనిరి. మహారాజులకు ఒక పుత్రుడు గలిగినమీదట ఇక సంభోగము కూడదనిరి ఇట్టిజాగ్రతలు అనేకములు మనశాస్త్రకారులు తీసికొనియుండ పరిశీలించక అనేకవేల సంవత్సరముల అనంతరము పాశ్చాత్యులు కనిపెట్టినామని చెప్పెడు సంగతులను నమ్మి మన శాస్త్రములకు తగు గౌరవమీయక "పొరుగింటి పుల్లకూర రుచి" యన్నట్లు ఈ నవీన పద్ధతులకు ధనవ్యయము చేయుట అనవసరముగదా!

సంతాన నిరోధ సాధనములు

విద్యావంతులైన జ్ఞానులకు సంతాననిరోధ మార్గములు మన యాచార ప్రకారము తన ప్రతిబింబమే పుత్రుడుగా పుట్టెనుగాన అంతటి నుండి భార్యను తల్లివలె జూడవలెనని తెలియకపోదు. అవివేకులైన సామాన్యులకు ఋతుదినములు 16 విడిచి చేసిన సంభోగము వలన గర్భోత్పత్తి కాదని తెలసి కామవాంఛను తృప్తి పరచుకొనుట తెలియును. ఈ పద్ధతుల వలన ఆరోగ్యము చెడదు మనస్సును స్వాధీన పరచు కొన్నట్లయిన విష యాభిలాషగలుగదు. ఇంద్రియ చలనమును గలుగదు. అందువల్ల ఆరోగ్యభంగము లేదు సదా ఇంద్రియము శరీరమున జీర్ణించి మహాబల సంపన్నుడగును.

పాశ్చాత్య సాధన-పరికరములు ఆరోగ్యమును జెరుపును.

అట్లుగాక నకాంట్రాసెప్టెను వాడబడు ఔషధములు దేహమును జెరుపును. స్త్రీకి గర్భాశయము చెడి అనేక రోగములకు గురి యగును. పురుషునికి సంభోగ సమయమున ఉపయోగపడు ద్రవ్యములు చేరక ఇంద్రియము నష్టపడి పలురోగములకు కారణమగును. ఇంద్రియమును గర్భములో చొరకుండ నష్టపరచు ఏర్పాట్లన్నియు ఆరోగ్యనాశనమునకే దారి తీయును. గాన సంతాన నిరోధము గావలసిన యెడల మనోనిగ్రహమే చేసికొనవచ్చును. ఇంతకును కుటుంబ పోషణకు తగినశక్తి లేని స్త్రీపురుషులను వివాహితులుగ నుండిపోవునట్లు శాసించి రహస్య సంతానము గలుగకుండ తగు నిర్బంధము చేయవలెను. పాశ్చాత్యపాలన పోయినను ఆ నాగరికతా వ్యామోహముమన నాయకులకుపోకుండుట శోచనీయము. నాయకులకు న్యాయమైన పరిశీలన శక్తి గలుగుగాక.

లంగోటీ

లంగోటీ కట్టుటవలన దాని పరిసర కండలు, నరములు బలహీనములై లోని అవయవములు పటుత్వము కొంతవరకు తప్పి, ధాతుశక్తి తగ్గిన పాటవము కల్గినవార లగుచున్నారు. బాలురు ముఖ్యముగా ఎదుగు 10, 18 సంవత్సరముల ప్రాంతమున లంగోటీలు కట్టువారి అంగములు సన్నమై కొన్ని అశక్తులను పొందుదురు శరీర సౌష్ఠవమును పోగొట్టుకొని తిరిగి ఆరోగ్యవంతు లగుటకు ఎంతకాలమో పట్టును. జననేంద్రియమును బిగించి కట్టుటవలన వంకర, బలహీనమై పరిసరముల గ్రంథుల స్రవణ బలహీన మగుచున్నది. ధాతునష్టముగల్గుచున్నది.

సృజనేంద్రియము — గుహ్యేంద్రియము జంతు జీవశక్తి కేంద్రీకరించి నిలువచేసి కొనుటకు అతి బలీయమగు ప్రధాన సాధనము. అతి స్వల్ప ప్రదేశములో అమితశక్తి అచట నిలవయున్నది. ఆరోగ్యవంతమును, బలీయమునగు గుహ్యేంద్రియము చాల ముఖ్యమని మనము గ్రహింపవలెను. అది యేవిధముగను నీరసము పడకుండునట్లు మనము చూడవలెను దానిని నొక్కి బిగించియుంచి బలహీనముచేసిన భౌతిక శరీరసంతతియు సానుభూతిచేవలె సహజముగ బాధనొంది బలహీనమగును. వ్యాయామ సమయమున రక్తప్రసారము పూర్తిగను స్వేచ్ఛగను లేక బిగింపబడుటచే ఆ యింద్రియము బలహీనమై, చిక్కిపోవును.

మూలాధారమును సరియగు పద్ధతిని పోషించని యెడలను, అపసవ్య మార్గావలంబనము వలనను, శరీరమునకంతకును అపాన వాయువు వ్యాపించి మనోద్రేకము, విరేచనబద్ధకము, గుండెదడ మొదలగు అనేక రోగముల కవకాశ మిచ్చుచున్నదని హఠయోగవేత్తలు నుడువుచున్నారు. యోగులు, బైరాగులు మొదలగు వారలకు జననేంద్రియ యోగము అవసరము లేదు. గనుక దానిని బలహీనము చేయదలచినను చేయవచ్చును. దాని నితరులు అనుకరించరాదు.

వివాహము — మనస్సును ఉద్రేకము లోనికి జారనీయక, వ్యతిరేక ఊహలచే బంధించి సంభోగేచ్ఛను ఎంత తగ్గించిన అంత మంచిది. వయస్సు మళ్ళినకొలది పూర్తిగ తగ్గించుటమంచిది. వివాహోద్దేశముఆనందము. సంభోగేచ్ఛ ఎంత తగ్గించిన అంత మంచిది. సంసారమును ఆనందముతో నిర్వర్తించుట సంతానముకొరకేయని గ్రహించవలెను.

ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము

ప్రకృతి చందాదారులున్న ప్రతి పట్టణము లోను, గ్రామములోను ప్రకృతి యశ్రమములను స్థాపించవలెను ప్రజలకు ప్రకృతి జీవన మార్గమును గురించి బోధించవలెను. లేనిచో ప్రకృతి చికిత్సవలన ప్రాణములు పోవునని ప్రజలు భయపడుచున్నారు. అంతేకాక ప్రకృతి చికిత్సవలన డబ్బు ఖర్చు జాస్తియగునని కూడ భయపడుచున్నారు. అందుచేత వారి యనుమానములను తీర్చి ఉత్సాహమును కలుగజేయవలెను. ఔషధములవలన ప్రజలు అనేక విధములుగ బాధపడుచున్నారు. అందుచేత మాన వారోగ్యమును కాపాడుటకు సేవచేయ వలసిన మంచి తరుణమిది. అయితే ఈపని కిప్పుడు స్వార్థత్యాగులు అవసరము. ఇందు పూనుకొనినచో ప్రకృతి విజ్ఞానము కలిగి యుండియు వృథాయగును.

కండలను పెంచుట

మిత్రుడా! నేనీ వ్యాసమందు వ్రాసిన చొప్పున నీ వభ్యసించుచో ఆరుమాసముల లోనే కండలను పెంచుకొన గలవు. నేడు మన దేశమున బలహీను లనేకు లున్నారు. నీవు కండలను పెంచుకొని ఆరోగ్య వంతుడవై నీ తోడిమానవులకు కూడ నేర్పి వారిచే శరీర వ్యాయామము చేయించి తద్వారా వారిని ఆరోగ్య వంతులుగ జేసి మానవోద్ధారకుడవు కమ్ము.

ప్రతి దినము ఒక గంట కాలము శరీర వ్యాయామము చేయుట వలన కలిగెడి మేలు అపారమని సదా జ్ఞప్తియం దుంచు కొనుము. మిత్రులకు కూడ తెలుపుము. సోమరులమై మనము శరీరారోగ్యమును చెడగొట్టు కొన రాదు.

"బలమే జీవము. బలహీనము మృత్యువు" అని స్వామి వివేకానందుడు చెప్పియున్నాడు. ఈ ప్రపంచమున జయము, గౌరవము వీరు లకు మాత్రమే కలుగు నను విషయము ఎల్ల రకు తెలిసినదే. "బలం బలవతా మస్మి కామ రాగవివర్జితమ్" అనగా కామరాగములను వర్జించిన బలవంతునిలోని బలము నేనే అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీతలో చెప్పియుం డెను. బలవంతులు గౌరవనీయులు, పూజనీయు లనుటలో నెంతమాత్రము సందియము లేదు.

బలముగల ప్రభువులే బలహీనుల శరీరము లను మనస్సులను పాలించగలరు. బలహీను లగు ప్రభువులు నామ మాత్రులు అయి యున్నారు. బ్రతికి యున్నను చనిపోయిన వారితో సమానము. బలము లేనిచో మన జీవితము దుర్లభ మగును. నిరర్థకమని చెప్ప వచ్చును. సజీవ రాశి యంతటికి బలము మహోన్నతమైన ప్రసాదము. ప్రాణమునకు, మృత్యువునకు, బలము, దుర్బలము నామాం తరము లని చెప్పవచ్చును. బలము లేనిదే ముక్తి లేదు, స్వేచ్ఛ లేదు. అనునది సత్య వాక్కు.

జయము, స్వేచ్ఛ, గౌరవము, ఆరో గ్యము, సౌఖ్యము, ఇవి యన్నిటికీ రాజబాట బలములోనే కలదు. ఈసలక్షణముల గోరు వారికి వేదములే తదితరములకంటె మార్గ మును జూపుచున్నవి. "బల ముపాస్వ" అనగా బలమును పూజించుము. దీనివలన వారిజీవిత ములు, శరీరము, మనస్సులనుండి స్వేచ్ఛను పొందును. హఠాత్తుగా ఎవరి కేయపాయము వచ్చునో తెలియదు. బలము లేనిదే ఎవరిని వారు ఉద్ధరించుకొనజాలరు. ఇక స్త్రీల గౌర వము, ప్రతిష్ఠల విషయమై ఏమి చెప్పవల యును? బలహీనులు తమ భార్యలనుకూడ కాపాడలేకున్నారని చరిత్రలవల్ల తెలియు చున్నది సకల విపత్తులు, దుఃఖములు, ఈ ప్రపంచమందలి యితర పాపము లన్నియు ఈ నిర్బలత్వము వల్లనే కలుగు చున్నవి. వ్యాధులు, దొంగలు మొదలగు వారి బారి నుండి తప్పించుకొనుటకు జయము, శాంతి, సౌఖ్యము మొదలగు వాటిని సాధించుటకు ప్రతివ్యక్తి యత్నించవలెను. బలహీనులనే దోచుకొనుచున్నారు, మోసపుచ్చుచున్నారు, తిరస్కరించు చున్నారు. బలవంతులు ఎట్టి దుష్టశక్తులకు చలించరు. శక్తిని సంపాదించు

కొనుట ప్రతిపురుషునియొక్క ప్రతి స్త్రీయొక్క విధియై యున్నది. అందే వారి మోక్షము ఇమిడి యున్నది.

అయితే నేటి భారత స్త్రీలలోను, పురుషుల లోను ఒక మూఢాభిప్రాయమున్నది. స్త్రీలు బలమును సంపాదించుకొన నిష్టపడరు. పూర్వ కాలమున భారత నారీమణులు ఎట్టి శక్తి వంతులో తెలిసికొనుట మంచిది

శాస్త్ర యుక్తమైన శరీర వ్యాయామము వలన అపారశక్తి అతిసులభముగ లభించగల దని అనుభవమున తెలియుచున్నది. ఇదే ఉత్తమ మార్గము. అయితే బ్రహ్మచర్యము నవలం బించి తీరవలయును. లేనిచో ఫలితము కలుగ జాలదు. వ్యాయామమువలన ఆరోగ్యము, బలము, పరాక్రమము సిద్ధించగలవని ప్రపంచ మంతట అంగీకరించబడినది అనుదినము వ్యా యామము చేయు నాతనిని వ్యాధి, అపాయము ఎదిరించ జాలవు. ఆతనికి ఔషధము అక్కర లేదు. ఏలయన వ్యాయామమే సకల వ్యాధు లకు దివ్యౌషధము. వాని శరీరము బలముగాను, కండపుష్టిగాను ఉండును. శారీర మానసిక సం బంధమైన కష్టములు చికాకులు వారినుండి తప్పించుకొని స్వేచ్ఛగనుండును. ఎంత తీవ్ర మైన శీతోష్ణాదివాయుస్థితులకైనను చలించక తట్టుకొనగలడు. అపకారమునులుగ జేయుక్రొవ్వు వానియందు ఎక్కువగ నిలువవుండదు. వ్యా యామము వలన అది హరించిపోవును అతని జీర్ణావయవములు చక్కగ బనిచేయును. సరి యైనవేళకు ఆకలివేయును. మలబద్ధకి ముండదు. సుఖనిద్ర పట్టును. శుక్లనష్టముండదు. వివిధరస గ్రంధులు పరిశుద్ధమై చక్కగ బనిజేయును. అలెడు కామము నణచుకొనగలడు, ఇంద్రియ లోలత్వమును జయించును. మనస్సు శాంతము గాను, ఆనందముగాను, నిర్భయముగాను, కలత లేనిదిగాను ఉండును. మిత్రులయెడ స్నేహభావముతో నుండును. శత్రువులకు భయంకరముగ కనిపించును. అట్టివాడే తనను తాను రక్షించుకొనుచు అన్యులను రక్షించ గలడు

ఓ సోదర సోదరీమణులారా! అనుదినము వ్యాయామము చేయుటకు ప్రతిజ్ఞ చేయుడు. దీక్ష వహించుడు జీవశక్తిని కాపాడుకొనుడు. బ్రహ్మచర్యము నవలంబించుడు. నీవు దాస్య దాస్యవిముక్తుడవుకమ్ము నీకుటుంబమునుజాతిని విముక్తులుగ జేయుము. ఇదే నేను మిమ్ముల గోరునది ఇంతకంటె వేరుకోరిక నాకులేదు. నేను రచియించిన "సూర్యనమస్కారములు" "ప్రాణాయామము" అనుగ్రంథములు మీ కెంతమేలు కలుగునో తెలియునా?

అందుచేత తాలింఖానాలలోను, పాఠశాల లలోను, కళాశాలలలోను, వయోవృద్ధులు, బాలురు, బాలికలు, స్త్రీ పురుషులు ఎల్లరు శాస్త్ర యుక్తమైన శరీరవ్యాయామము నభ్య సించుట మంచిది. ఈ శాస్త్ర యుక్తమైన శరీర వ్యాయామము వలన ఆరుమాసముల లోనే కండపుష్టి కలుగును. అంతేకాదు. మనము ఇంకా కొంచెము ముందుకు పోవలెను మన నిత్యాభ్యాసము వలన మన గృహములే తాలింఖానాలు అవవలయును ఆరోగ్యమును, బలమును వెదచల్లు దేవాలయములుగ మార వలయును. మన కోరిక నెరవేరుటకు ఇదే తగిన మార్గము అప్పుడే మనజాతి నిజమైన బలమును, స్వేచ్ఛను అనుభవించగలదు.

వయోవృద్ధులు, బీద సాదలు

మన ఆశయము — మన దేశమందలి స్త్రీ పురుషు లెల్లరిలోను శరీర వ్యాయామ మనిన అభిమానమును కలుగజేసి, వారు శరీర వ్యాయామమును చేయునట్లు ప్రోత్సహించవలెను. వారి శరీరములు బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను, సౌందర్యముగానూ ఉండునట్లునూ, వారి మనస్సులు ధైర్యముగాను, నిర్భయముగాను ఉండునట్లునూ చూచు బాధ్యత మనది యై యున్నది. ఈ మన ఆశయము ఉత్తమమైనది, పవిత్రమైనది.

మన ఘనత — నేను తెలుపబోవు వ్యాయామ సాధనములు "ఊర్ధ్వస్థిత యోగాసన పద్ధతి" మీద ఆధారపడి యున్నవి. వీటికి డబ్బు ఖర్చు లేదు. వీటైన వ్యాయామ పరికరములు కొన నక్కరలేదు. ఈ వ్యాయామ సాధనములు సులభసాధ్యములు, తప్పక ఫలితముల నిచ్చునవి వీటివలన ఆరోగ్యము, బలము, దీర్ఘాయువు తప్పక సిద్ధించితీరును. వీటిని అభ్యసించుటకు ఇతరులు మనలను తర్ఫీదుచేయ వగత్యములేదు. ఎవరంతట వారే అభ్యసించవచ్చును. 8 లగాయతు 80 సంవత్సరముల వరకు వయస్సు గల వారెల్లరు, స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలు అభ్యసించవచ్చును. అయితే ఒక హెచ్చరిక మాత్రము చేయవలసియున్నది. అదేమిటి యన పిల్లలు, స్త్రీలు, అశక్తులు పిడికిలి బిగించరాదు. ఇతర శరీరావయవములను బిగించరాదు అట్టివారు అవయవములను బిగించకుండా బొమ్మలో చూపినప్రకారము అవయవములను తేలికగా కదల్చిన జాలును. ఈ ప్రకారము చేసినను జీవశక్తి, చురుకుదనము వృద్ధియగును.

శరీరవ్యాయామము చేయుటలో పరికరములను కొనలేనివారు కలరు. అందుచేత నేను తెలుపబోవు సాధనములకు అట్టి పరికరము లక్కరలేదు. ఈ సాధనలవలన కొలదికాలములోనే బలము, కండపుష్టి కలుగును. శరీరమునకు సౌందర్యముకూడ కలుగును. అయితే ప్రతివ్యక్తి ఒక విషయమును మాత్రము గమనించవలసి యున్నది. ప్రారంభకుడు శక్తికి మించిన వ్యాయామమును మాత్రము చేయరాదు క్రమ క్రమముగా వ్యాయామమును పెంచవచ్చును.

తేనెచినుకులు

ఆరోగ్యమును పొందుటకు సులభమార్గము లేదు ఆపరేషనులు, మందులు సహాయమును పొందుటకంటె చిరకాలము పట్టునప్పటికినీ ప్రకృతిని ఆశ్రయించుటయే మేలు.

చార్లెస్ పి ఫింటో.

భగవంతుడు ప్రకృతిద్వారా మనతో పని చేయుచున్నాడు మనము ప్రకృతిని నిరోధించి నామనిన భగవంతుని ధిక్కరించినట్లే.

ఎల్బర్ట్ హబ్బార్డు.

సామాన్య మానవుడు ఎక్కువగ తినును, కొద్దిగ నములును.

బిడ్డల దీర్ఘాయువు తండ్రిమీదకంటె తల్లి మీదనే ఎక్కువగా ఆధారపడి యున్నది, తండ్రి వయస్సుతో బిడ్డల కెంతమాత్రము సంబంధము లేదు బిడ్డ పుట్టునప్పటికి తల్లి వయస్సునుబట్టి బిడ్డ ఆయుః ప్రమాణము హెచ్చు తగ్గులుగ నుండును.

కాలియెముక విరిగింది.

ప్రశ్నలు

మాతల్లికి కాలియెముక విరిగింది. ఆమె ఇప్పుడు ఆసుపత్రిలో ఉంది. ఆమె బొమికలు పల్చగా ఉన్నాయి, అందువల్ల నయం అవటం ఆలస్య మవుతోంది అని యెముకల వైద్యులు అంటున్నారు. ఆమె చాలా సంవత్సరాల నుంచి వైద్యులు చెప్పటంచేత కేల్షియం (సున్నం) మందుగా పుచ్చుకుంటోంది. అయినప్పటికీ ఆమె యెముకలు లావు కాలేదు. నాకు కారణం తెలియకుండా ఉంది. దీనిని నయం చేయటానికి ఏమైనా ఉపాయం ఉందా?

ఇందుకు జవాబు

వృద్ధులలో ఎముకలు పల్చబడటానికి అనేక కారణములున్నాయి. వానిలో నాళరహిత గ్రంధులు సక్రమంగా పనిచేయక పోవటం ఒక కారణం. ఆహార పదార్థములు తిన్న తరువాత అవి జీర్ణము అయిన తరువాత కూడా ఆయావస్తువులను దేహము స్వీకరించి నిలుపుకొనుటకు ఈగ్రంధులలో ఊరే జీవ ద్రవాలు (హార్మోన్సు) అవసరము. హార్మోన్సు వైద్యశాస్త్రాలలో డాక్టరు ఫుల్లర్ అల్బర్టు అనువారున్నారు. దేహంలో సున్నం తక్కువ కావడం చేతకంటె దేహంలో జీర్ణంకావలసియున్న మాంసకృత్తు పదార్థం తిన్నగా జీర్ణంకాక పులియుచుండుటచేత ఎముకలు పెడుసెక్కి పోతున్నాయి అంటున్నాడు. మాంసకృత్తు జీర్ణము కాక పోవుటకు జీర్ణద్రవాలు సరిగా ఊరకపోవడమే కారణం అని అతడనుచున్నాడు. డాక్టర్ బెనెడక్ట్ లస్ట్ అను సుప్రసిద్ధ అమెరికా ప్రకృతి వైద్యవేత్త వాని అన్నింటికి మూల కారణం మలబద్ధకం అని అంటున్నాడు. మలబద్ధకంవల్లనే తిన్న పదార్థములు క్రమంగా దేహధాతువులతో సామీప్యం పొందుట లేదనియున్నా, అందువలననే మాంసకృత్తు మొదలగు ఆహారపదార్థములు పుసికండరములను ఎముకలను దుర్బలత చేస్తున్నాయనీ, రక్తం ఉండవలసినంత శుభ్రంగా ఉండటం లేదనిన్ని, అందువలననే నాడులు ఇతర దేహధాతువులు రోగగ్రస్తమవుతున్నాయని వ్రాస్తున్నాడు. మలబద్ధకం వల్లనే రక్తపోటు ఉండవలసినంతగా ఉండడం కూడలేదనీ, వ్రాస్తున్నాడు. డాక్టరు ఆల్బ్రైట్ ఏమనుచున్నాడనగా స్త్రీలలో వయస్సు మళ్లినప్పుడు వచ్చే దౌర్బల్యము నాళరహిత గ్రంధులలో ఊరవలసిన ద్రవ్యములు సక్రమంగా ఊరకపోవడం వల్లనే వస్తుందని చెపుతున్నాడు. ఇట్టి వారికి మందుగా కేల్షియం (సున్నం)ను వాడే బదులు పాలు వాడితే అందులో ఉండే మాంసకృత్తు వారి రోగాలను నయము చేస్తుందని అంటున్నాడు.

పై వాదన విన్న తరువాత యెముకలు గట్టి పడుటకు మలబద్ధకం లేకుండా చేసుకోవాలి. స్వాభావికమైన ఆహారం తీసికోవాలి. అనగా తవుడు తీయని ధాన్యపు అన్నము, లేక రొట్టె, వండిగాని వండకగాని కూరగాయలు, మాగిపోకుండా ఉన్న తియ్యని రసముగల పండ్లువానికి తోడుగా నిర్మలమైన మంచినీరు కావలసియున్నవి.

మలబద్ధకము

ప్రతిదినము మానవులకు ఒకటి రెండు పర్యాయములు మలవిసర్జన జరుగు చుండుట మంచిది. అది ఆరోగ్యమునకు శుభసూచకము. అటుల మలవిసర్జన కానియెడల అనారోగ్యము కలుగనున్నదని గుర్తించవలెను. రెండుమూడు రోజుల కొకపర్యాయము మలవిసర్జన క్రియ జరుగుచుండిన యెడల మలబద్ధకము కలదని గ్రహించవలెను. ప్రతిదినము విరేచనమగుటకు మందు వేసికొనవలసిన అవసర మున్నవారికి మలబద్ధకము గలదని చెప్పవలెను. మలబద్ధమునకు ఇతర చిహ్నములు ఏవనగా నాలుకపై తెలుపు పదార్థముండును. నోటి దుర్వాసన, అప్పుడప్పుడు తలనొప్పి, తల పైభాగము లోను వెనుకను, కడుపులోను గాభరాగా నుండును.

మలబద్ధకమునకు కారణము ఇంటిలో కూర్చొనుట, కాఫీ, టీ, పొగాకు అను మత్తు పదార్థముల (ఇవి విషపదార్థములు కూడాను) నుపయోగించుట. కొన్ని సందర్భములలో మలబద్ధము కడుపులో విపరీతమార్పులు కలిగించవచ్చును. సామాన్యముగా భేదికి మందు తీసికొన్నయెడల మలబద్ధకము ప్రారంభించును. స్త్రీలలో మలబద్ధకమునకు కారణము విరేచనమునకు వెళ్ళవలసిన అగత్యము కలిగినప్పుడు వెళ్ళక పోవుట. కొంత కాలములో ప్రేగుల క్రింది భాగమున మలము నిలువయుండుట. అది వారికి తెలియక మలవిసర్జనముచేయు కోరిక వారికి పుట్టక మొండిరకపు మలబద్ధకము ప్రారంభ మగును.

చెడు అలవాట్లనుమానుటవలన మలబద్ధము పోవును. మందులను వాడరాదు. సక్రమాహారమును తీసుకొనుచు దేహపరిశ్రమను చేయుచున్నచో మలబద్ధకము సులభముగ నయమగును. ప్రతిదినము ఉదయము లేవగానే చన్నీటిని త్రాగి కొంతదూరము నడువవలయును, లేదా తోటలో పనిచేయవలయును. లేదా ఏదో ఒక విధముగ దేహపరిశ్రమ చేయవలయును. అప్పుడు మలబద్ధకము పోవును. ఒక ప్రత్యేక పరిశ్రమవలన చాల మేలు కలుగును. అది యేమందురా? వెల్లికిలపరుండి రెండు కాళ్ళను నిటారుగ పైకెత్తవలెను. ఈవిధముగా ఇరవై, ముప్పైసార్లు ప్రతి ఉదయము చేయవలయును. ప్రతిపర్యాయము కాళ్ళు పైకెత్తునపుడు, క్రిందకు దింపునపుడు గట్టిగా ఊపిరితీసికొని కొంచెమాగవలయును. కాళ్ళను పైకి చురుకుగా నెత్తరాదు. కాళ్లను మోకాళ్ళు మడవరాదు. కాళ్ళను నింపాదిగా దింపవలెను. క్రిందపడవేయరాదు. ఈ వ్యాయామము కడుపు కండరములను బలపరచి అజీర్తిని పోగొట్టుటకు దోడ్పడును.

ఉదయమున లేవగానే చన్నీళ్ళను గాని వేడినీళ్ళను గాని త్రాగుటవలన అనేక విధములుగ లాభము కలుగును. అనేకులు అవసరమైనంత ద్రవపదార్థమును త్రాగక పోవుటవలననే వారికి మలబద్ధము కలుగుచున్నదని చెప్పవచ్చును. ఈ కారణము వలన మలబద్ధకమున్నవారు భోజనకాలమందు త్రాగిననీరు గాక మొత్తము మీద దినమునకు 5, 6 గ్లాసుల నీరు త్రాగవలెను. నీటికి బదులు కొంత పండ్లరసము త్రాగవచ్చును. అయితే

పండ్ల రసములు త్రాగునప్పుడు బత్తాయి, నారింజ, కమలా ఫలములను వాడుటలో రసము త్రాగుటకంటె తొనలను బాగుగా నమలి మ్రింగుట మంచిది. తొనలు పెద్దప్రేవునకు అంటుకొనియుండు మలమును బాగుగ తుడిచివేయును.

మలబద్ధకము గలవారిలో కొందరి మలము తెల్లగా నుండును దీనికి కారణము కార్జము పనిచేయకుండుట. కార్జము తనపనిని తాను చేయుటకు దినమునకు రెండుసార్లు పదిహేను ఇరువది నిమిషముల వరకు కాపడము పెట్టవలెను.

భేదిని కాని, యితర ఔషధములను కాని ఎన్నడు వాడరాదనిమాత్రము జ్ఞప్తియందుంచుకొని వాటిని వాడకుండుటకు దీక్ష వహించవలెను. వీటిని వాడుట వలన చివరకు హానికరమైన అలవాటు ఏర్పడును. మనము భుజించు ఆహారమువల్లనే విరేచనము సాఫీగా అగునట్లు చూచుకొను చుండవలయును. దీనికిగాను మానవులు వారివారి తత్వములను బట్టి వేర్వేరు ఆహారములను భుజించవలసియుండును. ఎట్టిఆహారమును భుజించ వలసినది ఎవరికివారే నిశ్చయించుకొనవలెను.

ఎనిమా ప్రేగులను శుభ్రపరచుటకు పనికివచ్చును. కాని ప్రతిదినము ఎనిమా చేయుట మంచిదికాదు. ఒక మంచిపద్ధతి యేమన విరేచనమాగుటకు 1, 2 రోజులు ఒకతీరు వేడినీటితో ఎనిమాచేసి 3 వ దినమున కొంచెము చన్నిళ్ళతోను, 4 వ దినమున మరితక్కువ నీళ్ళతోను ఎనిమాచేయువలెను. ఈ విధముగ జేసినయెడల ఒకటి రెండు వారములలో నీరెక్కించవలసిన అవసరము లేకుండనే విరేచనమగును.

మలబద్ధక చికిత్సలన్నిటిలోను రోగి వేళకు మలవిసర్జన చేయవలెనని తెలిసికొనవలెను. సరియైనకాలము ప్రాతఃకాలము. విరేచనము అయినను అవకపోయినను ప్రతిదినము ఒకే వేళకు బహిర్దేశమునకు వెళ్లవలెను. అటుల చేయుటవలన ప్రేగులకు ఆవేళప్పుడే ఖాళీ చేయుట అలవాటగును.

ఔషధముల ఘోరము : కందాళ వెంకటాచార్యులుగారు

మనము ఏవిషయమును తీసికొన్నా మొత్తముప్రపంచము మీదనే తీసికొనుట మంచిదికాని ఏదో ఒక దేశముమీద తీసుకొనరాదు. మందులను ప్రోత్సహించేవారందరు ప్రపంచముయొక్క గొంతుకను కోసివేయుచున్నారు.

మందులను కనిపెట్టువారున్నారు. తయారు చేసేవారున్నారు. అమ్మేవారున్నారు. ప్రజలకు వాడువారున్నారు. శిఫార్సు చేయువారున్నారు. వీరందరు ప్రపంచము యొక్క గొంతుకను కోయుచున్నవారగుచున్నారు. ఇంతఘోరము జరుగుచుండగా ఆరోగ్య శాస్త్రవేత్తలు మౌనముగ నున్నారు. అందుచేత వీరుకూడా పై తరగతిలో చేరినవారే. ఆసంగతి వారికి తెలియకపోలేదు. వీరిలో ఒక్కొక్కరిని ప్రత్యేకముగా కలుసుకొని మాట్లాడుచో సత్యమును అంగీకరించుదురు.

ఈనాడు ప్రపంచమున, ప్రమాదకరమైన మానవులు జాస్తిగ నున్నారు. కళ్ళుతోళ్ళు ఉన్నవి. అవసరమున్నను లేని యెడలనుకూడ ఇవి యెంత విపరీతముగ పెరిగిపోయినవో చూడుడు. దీనికి కారకులెవ్వరు?

వైద్యులు రోగ కారణము లను కాదు, రోగ లక్షణములను నయము చేయుచున్నారు.

వైద్యులను చూడబోతే, వీరు రోగలక్షణములను నయముచేయు చున్నారు, కాని రోగ కారణములను నయముచేయుటలేదు రోగ హేతువులను నయము చేయవలయు ననెడి విషయము వారికే తెలియదనే చెప్పవలెను. యుద్ధము వంకపెట్టుకొని మోసగాండ్రు ధరలను విపరీతముగా పెంచి డబ్బుసంపాదించు చున్నారు. ప్రపంచమున వైద్యులనే అందరి కంటెయెక్కువ ప్రమాదకరమైన వారినిగా భావించవలసివస్తోంది. వీరుప్రజల ఆరోగ్యమును నాశనము చేయుచున్నారు. ఇల్లువొళ్ళు కూడ గుల్లచేసి విపరీతముగ ధనము నార్జించు చున్నారు. ఈవిషయము ప్రతి సామాన్య విద్యావంతునికి తెలియకపోలేదు. రోగహేతువులను విడిచిపెట్టి రోగలక్షణములనునయము చేయుటకు వైద్యులు యత్నించుచున్నారు. దీనికి ముఖ్యహేతువు వారి ఊహాగానమే.

రోగి 5, 6 గురు వైద్యులు వద్దకు వెళ్లినప్పుడు వారు అతనిని పరీక్షించి, వారిలో ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కవిధముగ రోగమును నిర్ణయించి, ఒక్కొక్కవిధమైన ఔషధమును సిఫారసుచేయుదురు. ఈకారణమువలన ఔషధశాస్త్రమున కెంత అపకీర్తి కలుగుచున్నదో చెప్పనశక్యము.

మందువైద్యుల ఊహాగానము.

మందువైద్యముచేయుటలో ఊహాగానమే ప్రస్ఫుటముగా కనిపించుచున్నది. ఒకరోగి అనేకమంది వైద్యులదగ్గరకు వెళ్ళుట, వారిలో ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కవిధముగ రోగమును నిర్ణయించుటయు, వేర్వేరు మందులను ఇచ్చుటయు మనము నిత్యము చూచుచునే యున్నాము.

రోగకారణములనువిడిచి, రోగలక్షణములను నయముచేయుటకు వైద్యులు యత్నించునంత కాలము వారు సత్ఫలితములను పొందజాలరు. మందు వైద్యశాస్త్రమునకు సంబంధించినవా రందరు ప్రపంచముయొక్క గొంతుకను కోయుచున్నారు. వీరివలన ఎంతమంది ప్రజల ఆరోగ్యము నాశనమగుచున్నది! అంతేనా? ఎంతమంది ప్రాణాలనుకూడ కోల్పోవు చున్నారు! వేలాదివేలప్రజలు నాశనమగు చున్నారు.

ప్రకృతియే ఉత్తమవైద్యుడు

మన మిప్పుడు ప్రతిమనిషియొద్దకు పోయి పరీక్షించినట్లయితే అనేకులు ఆరోగ్యము చెడి మృత్యువునకై ఎదురుచూచు చున్నారని గ్రహించగలము. కావున మన మిప్పు డేమి చేయవలయును? ప్రతి వ్యక్తిని కలుసుకొని ముందు ఔషధమువలని ఘోరమును తెలుపవలెను. తరువాత ప్రకృతి జీవనమార్గమును తెలుపవలెను. దీర్ఘాయువును సాధించి ఆనంద జీవితమును గడపు నుపాయముల బోధించవలెను. ఇది మన కర్తవ్యము, ధర్మము. విధి యునిన బాగుండునేమో!

చిమిడిపోవునట్లు ఆహారపదార్థములను వండవలెననియు, 40 సంవత్సరముల వయస్సు దాటిన తరువాత వ్యాయామము పనికిరాదనియు ఇత్యాది మూఢాభిప్రాయములు మెండుగ నున్నవి. వీటిని ప్రజలకు బోధించవలెను ఇప్పుడిప్పుడు మందువైద్యులలోకూడ కొందరు పై సత్యమును గ్రహించుచున్నారు. మోసము, అవినీతి, దోపిడి నశించుగాక.

ప్రజల ప్రాణారోగ్యరక్షణ మిషతో ఎంత ధనము ఆర్జింప బడుచున్నదో చూడుడు. మందు వైద్యము కేవలము వ్యాపారముక్రింద దిగిపోయినది. ప్రభుత్వముకూడ ఆరోగ్య శాఖకు వైద్యులను తీసికొనుచున్నది. ఇక ప్రజలు దుస్థితిపాలు కాక ఏమవుదురు! ఆరోగ్య శాఖకు తీసికొనబడిన మంత్రులు, సలహాదారులు వైద్యులగుటచేత వారు మందులను తయారుచేయు వారివద్దను, మందుల వ్యాపారస్థులవద్దను విపరీతమైన లంచములను దీసికొని మందులను సిఫారసు చేయుచున్నారు. అందువలన ప్రజల ఆరోగ్యము విపరీతముగ చెడిపోవుచున్నది.

అంతకంటె ప్రకృతి జీవనమార్గము తెలిసినవారున్నూ నీతిపరులున్నూ అయినవారిని ప్రభుత్వమువారు తీసుకొనిన ఎంత బాగుండును! ప్రపంచమునకు మేలు కలుగదా!

భగవంతుని యందుకంటే మందులయందే ఎక్కువ భక్తి

ప్రజలలో అనేకులకు భగవంతునియందు భక్తి క్షీణించుచున్నది మందులయెడ భక్తి వృద్ధియగుచున్నది ఎంత డబ్బు అయినాసరే మందులనువాడక మానరు. ఇంకొక్క నిమిషమునకు ప్రాణము పోతుంది అనగా కూడా ఎంతోడబ్బు ఖర్చుపెట్టి మందులను కొందురు. మందులు ప్రాణములను రక్షించుతాయా! "ఎంతడబ్బు అయినా ఇస్తాము, ప్రాణములను కాపాడండి. మంచిమందులు వాడండి." అని వైద్యుల కాళ్ళనైనా పట్టుకుంటారు. కాని భగవంతుని మాత్రము ప్రార్థించరు. ఎంతటి మూఢత్వము!

ఏమాత్రము అనారోగ్యముగా నున్నా వైద్యుని వద్దకు పోవలసినదే. ఆరోగ్యమును, ప్రాణమునుకూడ వైద్యుల స్వాధీనముచేయుదురు వైద్యుడు నయముచేయువచ్చు, లేక ప్రాణము తీయువచ్చు. ఒళ్ళు ఇల్లు గుల్ల అయినా చేసికొందురు గాని ప్రకృతి జీవన మార్గమును మాత్రము అవలంబించరు. ప్రకృతి జీవనమార్గమును అవలంబించవలసి వచ్చునప్పటికి ఎక్కడలేని సోమరితనము వచ్చును

అలోపతీ వైద్యులు ప్రాణములను తీసివేసినాసరే ప్రభుత్వమువారు ఎట్టి జోక్యము చేసుకోరు. విచారణ చేయరు. ఇతర వైద్యుల వలన మాత్రము లోపము కలిగినయెడల ఎంతటి ఆర్భాటమునైనా చేయుదురు.

ప్రభుత్వము గుడ్డిగా నుండుటచేతనే మందులవలన ప్రజల ఆరోగ్యము చెడుచున్నది. ప్రాణములు కూడ పోవుచున్నవి. ఇంతలో ప్రభుత్వము సరియైన శ్రద్ధ వహించునట్లు లేదు. వారిని మేల్కొల్పుటకు ఎంతో కాలము పట్టును. ఈలోపున మనము ప్రజలను మేల్కొల్పుట మంచిది.

కిరోసీన్ ఆయిల్ పొగ విషతుల్యము

ఎ. యస్. మూర్తి, యం. ఎ (న్యూయార్క్).
డీన్, ఆంధ్రా విమెన్స్ సాన్స్క్రిట్ కాలేజ్, రాజమండ్రి.

మన యనుభవములను తోడివారి కందించుట మన విధి. మన మనుగడ సంఘము మనుగడలో నొకభాగము. దానికిని మనకును సమీప పరస్పర సంబంధమున్నది. సంఘము మన కనంతవిషయముల నేర్పి మార్చుచున్నది. మన వ్యక్తిగతానుభవ విశేషములు దానికిని నేర్పి మార్చవలయును. సంఘమందలి మంచిని వృద్ధి పొందించుటయు, సంఘమందలి కీడును తగ్గించుటయు మన విధికృత్యములు.

ఈభావమే నన్నీ వ్యాసరచనకు పురికొల్పినది. పాఠకులు తుదివరకును దీనిని చదివి, బోధించవలసినవారికి బోధించి యీ వ్యాసమున నేను పేర్కొనినటువంటి దురభ్యాసమును మాన్పింప బ్రార్థితులు.

మానవ శరీరము మోక్షద్వారము. దీని మూలముననే మనము మన బంధవిమోచన సాధనలను చేయవలసి యున్నది. "శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనమ్" అందువలన దీని నెంతయున పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనవలయును.

మనము తినుతిండి పరిశుద్ధముగునదిగ నుండవలెను. మనము త్రాగునీరును, మనము పీల్చు గాలియును అట్లే పరిశుద్ధములుగ నుండవలెను. మంచి తిండి, మంచి నీరు, మంచి గాలి మన దేహారోగ్యమును పెంచును. చెడుతిండి, చెడు నీరు, చెడుగాలి మన దేహారోగ్యమును చెఱచును. కావున, మురికి మన శరీరముల కెక్కిపోకుండ కాపాడుకొనవలెను.

కిరోసీన్ ఆయిల్ పొగలో ఎంతయో మురికి కలదు. మన దేశస్థులు రాత్రులందు పరుండు చావడులలోను గదులలోను కిరోసీన్ ఆయిల్ లాంతరులను, లైట్లను వెలుతురుకొరకు వెలిగించి తెల్లవార్లును ఉంచుకొనుచున్నారు. ఈలాంతరులును, లైట్లును లేనిబీదల నివాసములలో కిరోసీన్ ఆయిల్ బుడ్లు వెలుగుచున్నవి. పరుండబోవు నపుడు కవాటములను మూసి పరుండుచున్నారు. చలికాలములో కిటికీలను గూడ మూసుకొనుచున్నారు. ఈకిరోసీన్ దీపములనుండి యెడతెగక పొగబయల్వెడలుచునే యుండును. ఈ పొగ అక్కడనుండు గాలితో కలసిపోయి, తెల్లవార్లును పీల్చబడుచునే యున్నది. పరిశుద్ధమగు గాలిని పీల్చవలసిన ఊపిరితిత్తులు ఈ పొగను పీల్చిపీల్చి అందలి మకిలిని ఎక్కించుకొను చున్నవి. అందువలన ఊపిరితిత్తులు చెడిపోయి, అవి చేయదగిన పనిని చేయజాలకున్నవి శరీరము అందువలన రోగగ్రస్తమగుచున్నది.

కిరోసీన్ ఆయిల్ పొగ విషయుతము. ఈ విషయమును మన ఘ్రాణేంద్రియములె చెప్పుచున్నవి. బయట గాలి ప్రసారమున్న చోటున ఒక్కింతసేపు గడిపి, కిరోసీన్ వెలుగుచున్న ఈ గదిని ప్రవేశించుటకు తలుపుతీయగనే ముక్కునకు తగులు ఆ పొగయొక్క దుర్వాసన దుస్సహముగ నుండును. ఇది హానికరమని ముక్కు వెంటనే చెప్పుచున్నను, దాని హితమును విననిచో అది చెప్పుటయుమానును.

అంతట ఆదుర్వాసనయే అలవాటయి యున్న
హాముగా గనుపడదు. కాని అది చేయు కీడును
అది శరీరమునకు చేయుచునే యుండును.

ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు [illegible] కుండనే వృద్ధ
వలెగాని వచ్చినచో నవి శరీరములోని అన్ని
యవయవములను కొంచెముగనో గొప్పగనో
బలహీనపరచు యే తీరును శరీరమున దుర్లక్షణ
ము లనేకమై బాధలు మిక్కుటమగును.
ఊపిరితిత్తు [illegible] వచ్చినచో [illegible]
వదలవు, శత్రువున కాశ్రయ మీయుచునే
కూడదు కాని ఇచ్చిన వెనుక తన శత్రుత్వ
మును నాశించుకొనకుండునా?

రాత్రులందు పురుగుజాతి ప్రవేశించకుండ
ఈ వెలుతురు అవసరమని కొందరనుచున్నారు.
అవసరమా? కాదా? యను సంశయమును క్రింద
చర్చింతము. అవసరమా? కాదా? యను
మీమాంస నటుంచి, అవసరమను కొనువారేమి
చేయవలెనను సంశయమును గూర్చి సూచింతము.
అట్టివారు విద్యుచ్ఛక్తి సరఫరా యున్నచోట
నివసించుచున్నచో విద్యుద్దీపము బహుచిన్నది
యొకటి యేర్పాటు చేసుకొని వెలిగించుకొన
వచ్చును విద్యుద్దీపములు లేనిచోట్ల ఆముదపు
దీపమునో ఏ యితరనూనె దీపమునో పెట్టు
కొన వచ్చును ఆముదపు పొగగాని ఇతర
నూనెల పొగగాని కిరోసీన్ పొగంత అపాయ
కరము కాదు.

ఆముదపు దీపములను మన దేశమందెల్ల
యెడల కొద్ది శతాబ్దముల క్రిందవరకు వాడు
చునే యుండిరి. రాక్ఫెలర్ అను అమెరికన్
[illegible] స్టాండర్డ్ ఆయిల్ కంపెని
ద్వారా ఈ కిరోసీనును ప్రపంచమందంతటను
వ్యాపింపజేసి ధనరాసుల నూడ్చుకొని
పోయెను. ఇప్పుడు ఇది పట్టణములనక, పల్లె
లనక గూడెగూడెమునకును ప్రాకినది.

ఈ కిరోసీన్ వాడకము ఆముదము వాడ
కముయొక్క స్థానమును ఆక్రమించి మన శరీ
రములందలి యారోగ్యములను మన దేశమందలి
భాగ్యములను హరించివైచినది.

ఈ ధనప్రవాహ మితర దేశమునకు పోకుండ
కొంత ఆపండి ఆరోగ్యము నశించకుండ
రక్షణ చేసుకొనండి.

క్రిములకు రాత్రులందు త్తేజ మెక్కువై
యున్నట్టి కారణమున, పరుండుచోట దీప
ముండవలయు ననువారు క్రిమి సంచారము
లేనిచోటులనే నిర్మాణము చేసుకొని నిద్రించ
వలయును అట్టి సంచారము గల చోటులు
వాసయోగ్యములు కావు, వర్జించదగినవి.
"ఆరోగ్యభాగ్యమే భాగ్య" మనుకొనువారు
జాగ్రత్త లన్నింటిని పడవలయును.

మానవునకు దీపపుకాంతి మనశ్శాంతిని
హరించును. నిద్రించు సమయమునను మనస్సు
యొక్క ఒక (Phase) పొర (ది సబ్ నార్మల్)
పని చేయుచుండును దానిని దీపములేని రాత్రి
సమయము శాంతిలో నుంచును. ప్రశాంతి
సమయము అశాంతి సమయముగ మార
కూడదు. దీపము ఈ మనోశాంతికి భంగ
కరము దీపము మూలమున మస్తిష్క మందలి
ఈ పొర [illegible] వేగమును పొంది
[illegible] పోవును అందువలన నీ పొర
మానవుని జీవితకాలమును వృద్ధిపరచుటకు
మారు పాడుచేయును.

రాత్రియందు సహజమగు చీకటి, వెన్నెల మొదలగునవన్నియు మానవశాంతికి, క్రోల్లా నుటలకు, వృద్ధికి అవసరములు దీపములు అనర్థకములు.

నిద్ర, శాంతి చూడక పనిచేయువలసినప్పుడును, బయలుదేరుపోగ పూర్తిగ వెడలిపోవు వీళ్ళు కలిగియున్నపుడును, అవసరమున్నంత వరకు పైన చెప్పిన మంచిదీపములను వాడవచ్చు. గాదా, బ్యాటరీలైట్లు ఉపయోగించ వచ్చును. నిద్ర, శాంతి, తద్వారా చక్కని యారోగ్యము కావలయు ననువారు నిర్దుష్ట మగు స్థలములలో దీపములు లేకయే పరుండ వలయును.

రోగాలెందుకు వస్తవి ? ఏమిచేస్తే పోతవి ?

చరకసంహిత చికిత్సా స్థానములో, రసాయన ప్రకరణమున రోగకారణములు ఈ విధంగా చెప్పబడియున్నవి

సర్వశరీర దోషాభవంతి- అన్ని దేహరోగములు కలుగుచున్నవి.

1. గ్రామ్యాహారాత్-వివేకము లేనివారై నియమరహితులై విధితముకాని ఆహారమును స్వీకరించుట చేతను.

2 అమ్ల లవణ,కటుక, క్షార, శుష్క, శాక, మాంస, తిల, పలల పిష్ట, అన్నభోజినాం- పులుపు, ఉప్పు,వగరు, కారముగా నున్నవస్తువులను, యెండిపకూరలను, మాంసమును, నువ్వులను, నువ్వులచెక్కలు, పిండి పదార్థములను భుజించువారలకు.

3 విరూఢనవశూక,శమీధాన్య,విరుద్ధాఽసాత్మ్యరూక్ష, క్షార, అభిష్యంది భోజినాం - మొలకలెత్తినవియగుశూకధాన్యమును శమీధాన్యములను అట్లే బాగుగా నిలవయుండని క్రొత్తధాన్యములను తిను వారికని పరస్పర విరుద్ధమగు నాహారములు తినువారికిని, సహజముగా దేహమునకు పడని పదార్థములు తినువారికి, వేడిచేయు వస్తువులు తినువారికిని, కారముగానుండు వస్తువులు తినువారికిని, కన్నులు, ముక్కు,నోరు వీని వెంటను, మల మూత్రములుగాను, నీటిని ఎక్కువగా వెలువరించే స్వభావముగల వస్తువును, భుజించువారికిని,

4 క్లిన్న, పూతి పర్యుషిత భోజినాం- కుళ్ళినట్టియు, ముగ్గినట్టియు కంపు గొట్టునట్టియు పదార్థములు భుజించువారికిని,

5. విషమ అధ్యశన ప్రాయాణాం వేళ పాళలు లేకుండా యెప్పుడుపడితే అప్పుడు ఏది పడితే అది యెంతో అంత మితముతప్పి తినువారికిని

6 దివా స్వప్న స్త్రీ మద్య నిత్యానాం - పగటివేళ నిద్రించువారికిని, మితిమీరిన స్త్రీ సంగమము, మద్యములను సేవించువారికిని,

7 విషమ అతిమాత్ర వ్యాయామ సంక్షోభిత శరీరాణాం - ప్రమాణము దేహము యొక్క శక్తి ననుసరించి యథాకాలములందు

దేహావసరములకు తగినంత చేయవలయును. అట్లుగాకుండా వేళలనియమము లేకుండా ఎక్కువగా వ్యాయామము చేసినందువలన క్షోభము పొందిన శరీరములు గలవారికిని, సర్వశరీరదోషాభవంతి అన్ని శరీర రోగములు సంభవించుచున్నవి.

8. భయ క్రోధశోకలోభాయాస బహులానా మతో నిమిత్తం హి భయక్రోధములు, శోకమోహములు, లోభాదులు గలవారికిని రోగములు సంభవించుచున్నవి. అందువలన

1. శిథిలీభవంతి మాంసాని మాంసములు శిథిలమగుచున్నవి,

2. విముచ్యంతే సంధయః · కీళ్ళు సడలు చున్నవి.

3. విదహ్యతే రక్తం రక్తము దహించు చున్నది.

4. విమ్యందతే చా నల్పం మేదః క్రొవ్వు అధికముగా కరగుచున్నది.

5. న సందీయతే ఒస్థిషు మజ్జా ఎముకల యందు మూలుగు చేరుట లేదు.

6. శుక్రం న ప్రవర్తతే ఆహారము క్రమముగా పరిణామము పొందనందున వీర్యము ఉత్పత్తి యగుట లేదు.

7. క్షయ ముపైత్యోజః ఓజస్సు క్షీణించుచున్నది.

సవివంభూతో · అట్లగుటవలన

1 గ్లాయతి · అలసటను పొందును.

2. సీదతి : దైన్యమును పొందును.

3. నిద్రా=నిద్రను, తంద్ర = వణుకును, ఆలస్య=సమన్వితః = ఆలస్యములతో కూడు కొన్నవాడై.

1. అనారత మాను చైవ నిరుత్సాహః శ్వసితి ఎల్లప్పుడును శుచిహీనుడై నిరుత్సాహముతో నిట్టూర్పులు విడుచు చుండును.

2 అసమర్థ చేష్టానాం శరీరమానసానాం శారీరక మానసిక చేష్టలయందు సామర్థ్యము లేనివా డగును.

3. నష్ట స్మృతిబుద్ధి ఛాయః,=జ్ఞాపకశక్తి, బుద్ధి శరీరకాంతి లేనివాడగును.

4. రోగాణా మధిష్ఠాన భూతః=రోగాలకు నిలయమై యుండును.

5 న సర్వమాయు రవాప్నోతి : సంపూర్ణ ఆయువును పొందడు.

తస్మాత్ = అందువలన

ఏతాన్ దోషా నవేక్ష్యమాణః ఈ దోషములను దృష్టిలో నుంచు కొని 'సర్వాన్ యథోక్తానపహాస్యాఽఽహారవిహారాన్' అందు చెప్పబడిన విరుద్ధములగు ఆహార విహారముల నన్నింటిని విసర్జించి 'రసాయనాని ప్రయోక్తు మర్హతి' రసాయనములను ప్రయోగించుటకు అర్హుడగును అని యున్నది.

కో యి నా

ప్రభుత్వమువారి వైద్యులు చలిజ్వరము వచ్చినవారికెల్ల కోయినామందు ఇస్తారు. తపాలాఫీసులలో ఇందుకు సంబంధించిన పొట్లాలు అమ్ముతారు. ఒకరకమైన మందు తింటే జబ్బుచేస్తుందని యింకోరకమైన కల్పం (Compound) తయ్యారుచేస్తారు. ఒక్క కోయినానే యెన్నెన్నో కల్పములుగా తయారుచేసి దుకాణాలలో అమ్ముతారు, వైద్యులుకూడా తాము స్వయముగా ఒక్కొక్కరకమైన కల్పమును కాంపౌండు చేస్తారు. ఒక్క వైద్యుడిచ్చే కల్పాన్ని యింకోవైద్యుడు చేయకనూ పోవచ్చును. అయితే యీ మందులన్నీ చలిజ్వరాన్ని యెట్లానయంచేస్తున్నాయి? ఆనయము కావటంవలన రోగికి తప్పకుండా మేలే జరుగుతున్నదా? కీడు జరిగితే ఆ జరిగిన కీడు మొదటి రోగమైన చలిజ్వరము కన్న తేలికయినదేనా? లేక రోగస్థితి యింకా అధ్వాన్నమైనదా? అనే సంగతి వరుసగా రోగులను చూస్తూ చికిత్సచేసి పర్యవసానము కనిపెట్టుతూ ఉండే వైద్యశ్రేష్ఠులు కనిపెట్టవలసినవిషయము—గతానుగతికంగా వైద్యము చేసేవారు మొదటి తరగతి అనగా ఉత్తమ తరగతి వైద్యులనటానికి వీలులేదు.

ఈ విషయము మనకు తెలియవలెనంటే అసలు చలిజ్వరము ఎందుకు వస్తుందో తెలియవలెను.

ముందుగా రోగికి చలీ కుదుపూ వస్తుంది. బయటిగాలిలో చల్లదనముచేత వచ్చే చలి అయితే పైన ఉన్ని వస్త్రాలు కప్పుకుంటే పోతుంది. కాని యీ చలీ కుదుపూ ఉన్ని వస్త్రములు ఎన్ని కప్పినా తగ్గదు. ఇంకా యెక్కువ కూడా అవుతుందేమో! కొంత కాలము చలీ కుదుపూతో బాధపడిన తరువాత జ్వరమువస్తుంది 102, 103, 104, 105 వరకు హెచ్చుతూంది. 106 వరకూ కూడా రావచ్చును. ప్రలాపము కూడా ఉంటుంది. దాహము ఉంటుంది. మంటలు చాలవరకు బాధిస్తవి. ఎంతోకాల మీబాధ అనుభవించిన తరువాత క్రమంగా జ్వరము తగ్గుతూ చివరకు చెమట పోస్తుంది. లేదా హెచ్చు జ్వరము మీదనే చెమటలుపోసి జ్వరము వెంటనే తగ్గనూ వచ్చును. ఈ జ్వరమును కోయినావేసి మరునాడు వచ్చేవరుసకే తగ్గించగలమని వైద్యులు చెప్పుతున్నారు. చేసిచూపిస్తున్నారు. కోయినా యివ్వకపోతే యెన్నో వరుసలు వస్తేగాని జ్వరమురావటం మానదు. అయితే కొంతకాలానికి తప్పకుండా మానుతుంది. క్రమమైన చికిత్సచేస్తే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమున్నూ లభిస్తుంది.

చలిజ్వరం వచ్చిన ప్రతిరోగికి ముందుగనే కొంతకాలమునుండి ఆకలి తగ్గియుండుట, అన్నహితవు లేకుండుట, అజీర్ణము, మలబద్ధకమూ ఉంటవి. అనగా వరుసగా దేహము, ఆహారము దేహములో నిలువ ఉన్నదనియు యింకా క్రొత్తగా ఆహారము చేర్చనక్కర లేదనియు, హెచ్చరిక చేస్తున్నదని అర్థము. దేహములో జీర్ణముగాక నిలచియున్న ఆహారము మురుగెత్తి, పులిసి మందమై దేహమునందలి క్షార సంపదను హరింప ప్రయత్నము చేస్తున్నది. దేహము ఆ మురుగును యెండించి, వెలువరించుటకై దేహమునందు అమితమగు వేడిమిని

పుట్టించుచున్నది ముందుగా పొంగిన, పులిసిన, మురుగుయొక్క ప్రభావము వలన దేహమంతయు చలి పుట్టుచున్నది. తరువాత దానిని దహింప దేహము ప్రయత్నించుటచే వేడిమి పుట్టుచున్నది. తరువాత దేహమునందుండి ఫల్లని చెమటపోయుటవలన బహిర్గతమగుటకు సిద్ధము చేయబడిన మాలిన్యములు వెడలిపోయి అప్పటికి చెమట పోయుటయు, దానితో జ్వరము కూడా తగ్గుటయు సంభవించుచున్నది.

ఒకే తూరిగా దేహమునందలి మాలిన్యరాశినంతయు దహించుట వశముగాక వాయిదాలు వాయిదాలుగా దేహము నందలి శక్తి జ్వరమును కలిగించి మాలిన్యరాసులను దహించి వెలువరించి వేయుచున్నది.

దేహమునందును, హృదయము నందును తగినంత పాటవ ముండి మాలిన్యములు తక్కువగా నున్నయెడల జ్వరము యెడతెగకుండా కొన్ని దినములు వరుసగా కాసి రోగము నయమవుతుంది.

దేహమునందలి మాలిన్యముల పరిమితి యెక్కువగా నున్నప్పుడు హృదయమును, సమష్టిదేహమునూ దుర్బలముగా నుండును. అందువలన ఒక్క చలిజ్వరము వచ్చిన తరువాత 1, 2, 3, 4 7, 15 దినముల వరకును అవి తిరిగి బలమును చేకూర్చుకొనజాలవు అంతవరకును తిరిగి జ్వరము రాదు. తిరిగి శక్తి చేకూరినంతనే జ్వరము వస్తుంది. ఇది చలిజ్వరము వచ్చేవిధము.

ఇక కొయినా యిచ్చినప్పుడు ఏమిజరుగుతుంది?

జ్వరమురావలెనంటే హృదయము యెక్కువ తూరులు స్పందించాలె. అందుకు అదనపు బలం కావాలె. కొయినాచేదు మందనిఅందరికీ తెలిసినదే. ఆచేదు కాస్తా కూస్తా గాదు, అత్యంత అమితమగు చేదు ఆ చేదుమందు తగిలినప్పుడు హృదయమునకు మూర్ఛవంటి దేమో సంభవిస్తుంది అందువలన హృదయమునందు జ్వరమును కలిగించే శక్తి ఉడిగిపోతుంది అందువలన జ్వరము తాత్కాలికముగా తగ్గేమాట నిజము.

అయితే దేహమునందుండి వెడలిపోక మాలిన్యములు లోపల నిలిచే ఉంటవి దేహమునందింకను పాటవమున్నయెడల గ్రహణి, అతిసారములుగానో, కురుపులుగానో, దగ్గుగానో బయటికి రాబ్రయత్నించును. దేహమునందలి శక్తి తగ్గియుండినను, లేక కొయినా మందును తిరిగి తిరిగి వాడుచుండినను దేహశక్తులుఉడిగిపోతవి. అప్పుడికజ్వరమువంటితరుణవ్యాధులు రావు పాండువు, క్షయ, ఎక్జీమా వంటి కాలిక వ్యాధులు వస్తవి అవి జ్వరమువలె సులభంగా నయము కావు.

పాండువు, క్షయ, ఎక్జీమా అనగా. యేనుగుగజ్జి, ఉబ్బసము, పక్షవాతము మొదలగు నాడీవ్యాధులు వచ్చిన ప్రతి సందర్భములోనూ పరిశీలన చేస్తే వాని కన్నిటికీ ఒక పూర్వ చరిత్ర ఉంటున్నది ఆ చరిత్ర యేమంటే ప్రతి తరుణవ్యాధికి చేసిన విషపు మందుల ప్రయోగమే కారణమని మనకు గోచర మవ్వుతుంది. చలిజ్వరము నయముచేసే మందులు అన్నియూ విషయుతములుగానే ఉంటున్నవి చలిజ్వరానికి వాడే విషాలు కొయినా ఒక్కటేగాదు నాభి, పాషాణము, నేలవేము, విషాముష్టి మొదలైన వెన్నో ఉన్నవి. వీనిని వాడి జ్వరమును బలవంతముగా ఆపివేసిన ప్రతి సందర్భములోనూ రోగుల ప్లీహము, యకృత్తు దేహమునందలి మాలిన్య

ములుచేరి లావగుటయు దేహమునందలి శక్తి యుక్తులు దిగిపోయి కాలికవ్యాధులు సంభవించుటయు తటస్థించు చున్నవి. తరుణ వ్యాధులను సహజముగా నయము కానిచ్చిన యెడల దేహము నందలి మాలిన్యములు తొలగిపోయి రోగి కారోగ్యము సంభవిస్తుంది కొయినా వాడినప్పుడును, కొయినా వంటి యితర మందులువాడినప్పుడును దేహారోగ్యము చెడి పాండువు, క్షయ, పక్షవాతముల వంటి కాలిక వ్యాధులకు ఆస్పద మవుతుంది కనుక కొయినా మందు వలన చలిజ్వరము నయము చేసుకొనుటకు ప్రయత్నించి నపుడెల్ల దేహారోగ్యము జ్వరము కన్నను అధ్వాన్నమగు స్థితికి వస్తుందని మనము గుర్తు పెట్టుకో వలసి యున్నది.

ఈ కొయినా దక్షిణ అమెరికా యందలి చింకోనా అనే ప్రేము అనేకరకాల చెట్లయొక్క బెరడులోనుంచి తీసిన చూర్ణము. అమితమైన చేదుగల క్షారము. స్పెయిన్ దేశస్థులు అమెరికా దేశస్థులవలన 1635 సంవత్సరములో తెలుసుకొని అప్పటినుండి చలిజ్వరమునకు మందుగావాడుచున్నారు. ఎట్టకేలకు పందొమ్మిదవ శతాబ్దారంభమునుండి మన ఆంగ్లవైద్యమునందు దానిని చలిజ్వర నివారిణిగా స్వీకరించినారు దానివలన చలిజ్వరము రూఢిగా నయమగుటను చూచి, మన ఆయుర్వేద పండితులుకూడా దానిని వాడి రోగుల ఆరోగ్యము పాడుచేస్తున్నారు

కొయినావలన వచ్చే దుర్మార్గపు గుణాలను ఫ్రెడరిక్ డబ్లియు, ప్రైస్ సంపాదించిన 2032 పేజీలది టెక్స్టుబుక్కు ఆఫ్ ది ప్రాక్టీస్ ఆఫ్ మెడిసిన్ అనే గ్రంథము 245 పేజీలో యిట్లు వ్రాసియున్నది.

" The tonic effects of the drug include Tnnitus, visual and gastic disturbances, deafness and amblopia, idiosyncracy may result in severe erythemators and urticular rashes "

" Headcahe, abdonminal discomfort intestinal colic and a transient yellow staining of the skin may result from its adminstration."

బొబ్బల జ్వరము అనే ప్లేగు వ్యాధి

పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు.

ఇది యే దేశమందైనను కలుగవచ్చును. ముఖ్యముగా ఉష్ణమండలములలోనూ సమశీతోష్ణమండలములలోనూ అధికముగా నుండును. ఎడారులలోనూ, భూమధ్యరేఖకు సమీపముగా నుండే అత్యధికోష్ణము గల ప్రదేశములలోనూ యీవ్యాధి లేనేలేదు. గాలిలో తేమలేకుండా పొడిగా ఉండే ప్రదేశాలలో గూడా యీ వ్యాధి యొక్క వ్యాప్తి కనుపించుటలేదు. ఈ వ్యాధి మొట్టమొదటగా 1896 సంవత్సరములో చైనాలోని హాంగ్ కాంగ్ నుండి భారతదేశమునకును, ఈజిప్టు, జపాను దేశములకునువ్యాపించినదనియు, 3 సంవ

త్సరముల తరువాత ఫిలిప్పైను దీవులకును, దక్షిణఅమెరికాకును వ్యాపించినట్లు చెప్పెదరు. ఈ వ్యాధి మనుష్యులకు రాకముందే యెలుకలకు రావటం తటస్థించుచున్నది ఎలుకలకు కనుపడిన 2, 3, వారముల తరువాతనే మనుష్యులలో యీ వ్యాధి కాన్పించు చున్నది. అందు వలననే యీ వ్యాధి రాకుండా చేయుటకు ప్రభుత్వమువారు యెలుకలను వధించుటకు నానా పాట్లు పడుచున్నారు

ఈ వ్యాధికి సర్వమానవ సమానత్వము బాగా తెలుసినట్లే ఉంది. ఈ వ్యాధి రావటానికి తెలుపు, నలుపు, పసుపు భేదం గాని దేశాలభేదము గాని, మత కుల భేదములు గాని, స్త్రీ, పుం, నపుంసక లింగభేదములు గాని లేకుండా యెవరికైనా రావచ్చును.

మొట్టమొదట ఒక గడ్డలేచి, ఆవరుసలో ఉండే శోష గ్రంధులు (lymphatic glands) తోరణం తోరణం అంతా వాచి యుంటుంది. దేహములో ఉండే యితర శోషరస గ్రంధులు గూడా కొంచెము గొప్ప వాచే ఉంటవి. ముదిగిన మాలిన్యములు రక్తవాహికలలోనూ, శోషరసవాహికలలోను, శ్లేష్మపు పొరలలోనూ వ్యాపించియుండి అతిసూక్ష్మములయిన క్రిమిలేయములకు నిలయమైయుండును. చర్మపు పొరలలో గూడా యీ మాలిన్యములును, వానికితోడుగా సూక్ష్మ జీవులును కాన్పిస్తవి.

హృదయమునకు సంబంధించిన కండరములుగూడ వాచి చైతన్యము తగ్గియుండును. హృదయమునందు కుడిభాగము పూర్తిగా విరివి జెందుతుంది.

మొదట పుట్టిన బొబ్బ లేక గడ్డలో చీమూ, నెత్తురూ ముదిగి మంటలు పోట్లు గలిగి యెరుపుగాను వేడిగాను ఉంటుంది. ఆ చుట్టుపట్టుల ఉండే గ్రంధులు, కండరములలో గూడా యీ గడ్డకు సంబంధించిన మాలిన్యములే వ్యాపించి ఉంటవి.

రోగముయొక్క ప్రారంభదశలో మురుగును దానితో అందుకు సంబంధించిన సూక్ష్మ జీవులును విరివిగా ఉండును. రక్తవాహికలలోను, ప్లీహములోను యివి విశేషముగా నుంటవి. అన్నిటిలోకి విపరీతము యేమంటే యకృత్తూ, మూత్రపిండములూ వాచి అందులోనూ గూడ మురికే నిండియుండును. ఇంతే గాకుండా మూత్రపిండములును, యకృత్తును వాచి చైతన్యము తగ్గి యుండును. ప్లీహము సహజమైన స్థితికి 2,3 రెట్లు పెరిగి వాచి యుండును. అందువలన ప్లీహముయొక్క ఆవరణ గోడలు రబ్బరువలె సాగును. అందువలన నవి పలుచబడియుండి యెప్పటి కప్పుడే పిగిలి పోవుటకు సిద్ధముగా నుండును.

శ్వాస కోశాలకు సంబంధించిన యింకొక రకమైన ప్లేగు ఉన్నది. ఇందులో గూడ జ్వరము ఎక్కువగానే ఉంటుంది. శ్వాసనాళములును, శ్వాస కోశమును ఆవరించి యున్న పుప్పుసమును శ్వాసకోశమంతయు, విడి విడిగాను, సమష్టిగానూ గూడా మురిగిన శ్లేష్మముతో నిండియుండి అందుగూడా చీమూ నెత్తురు నిండిఉంటుంది.అయితే యిది బొబ్బల రోగముకన్న యెక్కువ అపాయ కరముగా ఉంటుంది. మెదడునకు సంబంధించిన పొరలలో గూడ శ్లేష్మము మురిగి యుండుటయు అందు వలన మెదడు లోపలిపొరలు పచ్చిగానుండి పుండు అగుటయు సంభవించుచున్నది.

లక్షణములు

రోగారంభము చలితోనూ, కుదుపుతోనూ కూడిన జ్వర ముంటుంది. ఈ జ్వరముయొక్క వేడిమి ఎక్కువతో ఆరంభించి తగ్గవచ్చును. తక్కువతో ఆరంభించి ఎక్కువా కావచ్చును. లేదా యెగుడు దిగుడుగానూ ఉండవచ్చును. వికారము, వాంతులు, హృదయము దుర్బలముగా నుండుట, మనో దౌర్బల్యము ఇందు ప్రధాన లక్షణములు. చర్మముమీద నల్లని మచ్చలును, రక్తాభిష్యందమునుగూడ నుండును. నల్లని మచ్చ లుండుటవలననే దీని కితర దేశములలో (Black death) బ్లాక్ డెత్ అనగా నల్లమారి అనికూడ పేరున్నది. వేరు వేరుగా కనబడే యితర లక్షణాలనుబట్టి యీ వ్యాధిని 9 తెగలుగా విభజించవచ్చును.

1. బొబ్బల జ్వరము బొబ్బలరోగమని యును దీనిని పిలువవచ్చును. ఇదే తఱచుగా వచ్చుచుండునది. ఇందులో వెన్నునొప్పి, అవయవములలో నొప్పులు, మనోదౌర్బల్యము ఉండును. రోగము ఒకే తూరి తీవ్రమగు జ్వరముతో ఆరంభమగును మాట గొణుగుడు పడును. నడచునప్పుడు తూలును. త్రాగినవానికివలె మనసులో ఆలోచించేశక్తి తగ్గిపోవును. 2, 3 దినములు జ్వరము కాచిన తరువాత గడ్డ లేచును. ఈ గడ్డ తొడలలో గాని యింకను చంకలలోగాని లేవ వచ్చును. కాని సామాన్యముగా గజ్జలలోనే లేచును. చన్నులలోగూడ లేవవచ్చును. క్రమంగా అది కోడిగుడ్డుఅంత యగును, ఇంకను కొంచెము పెద్దదైనను కావచ్చును. నొప్పి, మంటలు, పోట్లు గూడ క్రమంగా వృద్ధిఅయి లోపలి మాలిన్యములు ముదిరి కుళ్లెత్తును.

చావు సామాన్యముగా 3-5 దినముల మధ్య సంభవిస్తుంది. రోగి బ్రతికే సందర్భములలో జ్వరం క్రమంగా తగ్గుతుంది. గడ్డకూడ మెత్తపడి చీము కారిపోయి పుండు మానుతుంది. శ్లేష్మము ఊర్ధ్వముఖముగా గతి గలదై వాయు నాళముల వెంట కఫముగా వెడలి పోవచ్చును. మందులతో అణచిపెట్టిన సందర్భములలో లోపలనుండు శ్లేష్మము వ్రణములుగాను, రాచపుండ్లుగాను కన్పింపవచ్చును.

2. పూతికమైన ప్లేగు ఇందులో పెద్ద గడ్డ లుండవు నల్లని మచ్చలును, శోషరస గ్రంధులయందు వాపును ఉండును. ముఖము పైపున తలనొప్పి, తీవ్రమగు జ్వరమును వాంతులును, ఇందు ప్రధాన లక్షణములు. ప్రాణాపాయకరమైన లక్షణ మేమనగా జ్వరము తగ్గియుండుట, చర్మముమీద సన్నని పొక్కులుండుట.

3. శ్వాసా శయముల యందు ప్లేగు

చలి, వేగముగా జ్వరము పెరిగిపోవుటతో రోగ మారంభ మగును. తలనొప్పి వస్తుంది. తల దిమ్ముగా నుండును. అవయవములు నొప్పిగా నుండును. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవును. రొమ్ములో బిగిసి నొప్పిగా నుండును. దగ్గు, శ్లేష్మము అమితముగా వెడలుటయు నుండును. శ్లేష్మములో రక్తపు కుదుప లుంటవి. నీరు గూడ ఉంటుంది. ఇందులో గూడ ప్లేగు సూక్ష్మజీవు లుంటై. రొమ్ములలో ప్రాకినట్లుండి శ్వాసావరోధము గలుగును. హృదయము స్తంభించి జ్వరమువచ్చిన 4 వ దినము లోపుగనే మృత్యువు సంభవించును.

4. ఆంత్ర సంబంధమగు ప్లేగు సాధారణముగా వచ్చేదిగాదు, ఇందులో వాంతులు, విరేచనములు, ఉంటవి. విరేచనములు పలుచగాను, పసుపుపచ్చగానూ ఉండి దుర్గంధముగా నుండును. అందులోనే రక్తపు కుదపలు గూడ వుంటవి. గడ్డ ఉండదట గాని ప్రేగులలో మాత్రము పుండ్లు ఉంటవని 1896 సం॥ రం హాంకాంగ్‌లో వచ్చిన ప్లేగు యెత్తిపోతలలో ఒక కేసు విల్ అనువారు వర్ణించిరి.

5. మేదస్సు సంబంధమగు ప్లేగు ఇదియును సామాన్య మేదస్సు సంబంధ మగు జ్వరమువలెనే ఉంటుంది. బొబ్బల జ్వరములో ఉండే మానసిక దౌర్బల్యము ఇందులో ప్రలాపముగను, మగతగను, మూర్ఛగను కనుపించును.

6. చర్మ సంబంధమగు ప్లేగు ఇందు చర్మము మీద గట్టి గడ్డ లేచును చుట్టు ఎరుపుగా నుండును దానిచుట్టును సన్నని పొక్కులుండును. చూడటానికి రాచపుండు వలె కాన్పించును.

7. పొక్కు ప్లేగు చర్మము మీద గజ్జి కురుపులవలె కాన్పించును.

8. కంఠగతమగు ప్లేగు ఉపజిహ్వక గాని, స్వరపేటికగాని వాచి గడ్డ యేర్పడును. గవద కాయలుగూడ తరువాత వాచును.

9. సులభమగు ప్లేగు : ప్లేగు యెత్తిపోతలుగా నున్నప్పుడు చాలామందికి ఇట్లే తేలికగా కనుపడి నయమగుచుండును. గడ్డలు లేచి చీము పోసి పగిలి కారిపోవచ్చును. లేదా గడ్డలు వాటంతటవే అణగారి పోవచ్చును. జ్వరముగూడా తేలికగా రావచ్చును. రాకపోవచ్చును. గడ్డలలోగూడా నొప్పి ఉంటే ఉంటుంది. లేకుంటే ఉండదు. తాత్కాలిక మగు తలనొప్పి ఉంటే ఉంటుంది. లేకపోతే లేకపోవచ్చును.

వ్యాధా మర్మ

తొమ్మిది తెరగులుగా కనుపడే యీ బొబ్బల రోగములో ముఖ్యంగా కనబడేవి గడ్డలు, చీము, నెత్తురూ, తీవ్రమగు జ్వరమూ. ఈ చిహ్నములకు తోడుగా కురుపులలోనూ, మలమూత్రాలలోనూ ఏవో సూక్ష్మజీవులు ఉంటున్నవట. అందువల్ల యీ రోగాని కంతకూ ఆ సూక్ష్మజీవులే కారణమని భ్రాంతి పడి ఆ సూక్ష్మజీవులను వధించే మందులనే కనిపెట్టటానికి నానాపాట్లు పడుచున్నారు

ప్రకృతి వైద్యము యొక్క రహస్యము తెలిసిన మనము మాత్రము ఈ రోగానికి మూలకారణమును ఎరుగుదుము. రసరక్తాది ధాతువులు సక్రమ పరిణామాన్ని పొందక దేహములో ఎంతకాలమునుండియో ముదురుతూ ముదురుతూ ఉండి అనుకూలమైన వాతావరణము ఏర్పడినంతనే ప్లేగువ్యాధిగా బయటపడుచున్నది. ఒక దేశములో ఉండే జీవనసరళిలోనూ, అభ్యాసములలోనూ ఉండే సమానత్వము వలన వారి వారి దేహాలలో చేరే మురికి కూడా ఒకేతీరుగా ఉంటే ఆశ్చర్యమేమున్నది ? దేశకాలములలో విపరీత పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు వారి దేహాలలోనుండి మాలిన్యములు తరుణ వ్యాధిగా బయలు పడుటకు సిద్ధపడతై. అప్పుడే రోగం వచ్చినదంటాము.

ఆయుర్వేదవైద్య రీత్యా వాత పిత్త శ్లేష్మాలు మూడును దూషితములై యుండి

బయటి వాతావరణము నందలి వైషమ్యముల వలన కుపితము లయినప్పుడే బొబ్బల వ్యాధి వంటి తరుణ వ్యాధులు రాగలుగుతై. అనగా మనము తినిన ఆహారపదార్థములు రసరక్తాది ధాతువులుగా క్రమ పరిణామమును బొందక, దేహమునందు చేరి మురిగినప్పుడే యిట్టి వ్యాధులు తటస్థించుననని తేలుచున్నది.

ముందుగా ప్రయత్నించి, ఆరోగ్య నియమాలను జాగ్రత్తగా అవలంబిస్తే నూరు మందిలో ఒక్కరికిగూడా యీ రోగము రాకుండా కాపాడగలము.

కోవా, హల్వా, లడ్డూల వంటి పిండి పదార్థములు, నెయ్యి, పాలూ, పంచదారలతో సమృద్ధిగా తయారుచేసిన పిండివంటలు తినుచూ పని పాటలు చేయక తిరిగేవారికే తఱచుగా ఈ వ్యాధి వస్తుంది. వారికి పై పదార్థములు పెట్టక, కూరలను ఎక్కువగా చేర్చిన జొన్న అన్నముగాని, గోధుమ రొట్టెగాని తినిపించు చున్న, వారికి బొబ్బలరోగము సామాన్యముగా రాదు వచ్చినను తేలికగా నయమవుతుంది.

హైదరాబాదు వంటి అనారోగ్యకరమైన యిండ్లుగల నగరములలో గాలి వెలుతురులేని యిండ్లలో నివసించేవారిని ప్లేగుఎత్తిపోతలుగా ఉండే కాలమునందు ఊరివెలుపల వేసిన తాత్కాలిక నివాసములలోనికి బలాత్కారముగా పంపి వేయుచున్నారు. ఇది ఒకవిధంగా మంచిదే. ఏమనగా గాలీ, వెలుతురూ చొరని చీకటి కోణములవంటి భవనాలలో నివసించేవారికి తాత్కాలికంగానైనా గాలీ, వెలుతురూ, సూర్యకాంతీ లభిస్తవి. స్వంతగృహాలలో ఉండరు. గనుక వెలగల లడ్డూ, హల్వా, కోవాలవంటి పిండివంటలను అనుభవించే అవకాశములు తక్కువగా ఉండవచ్చును. వేరే నివాసములలో ప్రభుత్వపు ఆరోగ్యశాఖాధికారుల పర్యవేక్షణక్రింద ఉంటారు. గనుక ఆరోగ్య నియమములను పాలింపవలసియుండును. అందువలన బొబ్బలజ్వరము రాకపో వచ్చును. అయితే ప్రభుత్వమువారు అవలంబించుచున్న టీకాల విధానము ఎంతవరకు ఫలప్రదముగా లేదో అనుభవజ్ఞులకు తెలిసిన విషయమే.

నిరోధ విధానములు

గోధుమ, జొన్న మొదలగు వానితో చేసిన రొట్టెలు, అన్నము లేక జావ దానికి తోడుగా వండిన కాయ గూరలును, ఆకు కూరలును ఎక్కువగా తిను వారికి మల, మూత్ర, స్వేద, కఫములు నిలువ యుండక ధారాళముగా వెడలి పోవుచుండును. అట్టి వారికి సామాన్యముగా బొబ్బల జ్వరము రాదు. పాలు, పిండి, చక్కెరలతో చేసిన పిండి వంటలనూ, మద్య మాంసములను బొబ్బల జ్వరము వ్యాప్తిలో నున్న కాలములో ప్రజలకు లభింపనీయక కాపాడవలెను. మలబద్ధకముతో బాధపడువారు అవసరము వెంట ఎనిమాను వినియోగింప వలెను. శక్తిగల వారు ఫలములను, కూరగాయలను సంపాదించి తినవలెను.

చికిత్స

1. బొబ్బల జ్వరము ప్రత్యక్షమగుటకుముందే వారమునుండి రోగికి బద్ధకమూ, ఆకలిలేకుండుటయు, పనియందనిచ్ఛయు నుండును. తోడనే జాగ్రత్తపడి ఆహారమును మాని కేవలము రసముగలిగిన నారింజ, కమలా, బత్తాయి, ద్రాక్షపండ్లలో సంపాదింప శక్తిగలిగిన వానిని

ఆహారముగా నీయవలెను, ఇందుకుతోడుగా ఉదయము సాయంకాలముల యందు కటిలింగ స్నానములను రోగియొక్క శక్తి ననుసరించి 10, 15 నిమిషముల కాలము చేయించుచు సంపూర్ణమగు విశ్రాంతి నీయవలెను. రెండు దినముల కొకతూరిగాని దినమున కొకతూరి గాని ఉదయపుపూట చన్నీటితోగాని నులివెచ్చని నీటితోగాని 2 తూరులు లేక 3, 4 పైంటుల నీటితో యెనిమాచేసిన యెడల మలక్లేశము శుభ్రపడును. ప్రతిదినము సాయంకాలము శీతకాలము 3, 4 గంటల మధ్యగాని వేసగి యందైన 4-30, 5-30 గంటల మధ్యగాని రోగిని నీరెండలో సాధ్యమైనంత తక్కువదుస్తులతో పరుండ బెట్టవలెను.

2. జ్వరము వచ్చిన తరువాత 3 దినములకు గడ్డ కనుపడుతుంది గదా. జ్వరము రావటముతోనే యీ క్రింది చికిత్స చేస్తే సామాన్యంగా గడ్డ రాదు. వచ్చినను తనంతనే హరించి పోతుంది అనగా మలమూత్ర స్వేదములుగా వెడలిపోతుంది

జ్వరము ఆరంభించినదినమునుండి జ్వరము తగ్గి ఆరోగ్యము చేకూరు వరకును దినమునకు 2, 3 కటిలింగ స్నానములు ఒక్కొక్కటి 10 నిమిషముల పరిమితి గల వానిని చేయింపవలెను. ప్రతి సాయంకాలము నందును రోగి సుఖముగా భరించగలిగిన యెండలో ఒకగంట కాలము గాని అంతకు ఎక్కువ కాలము గాని రోగి హితము ననుసరించి పరుండ బెట్ట వలెను. రోగికి చెమట పట్టిన యెడల రోగి దేహమును చన్నీటితో స్పంజితో గాని, మెత్తని వస్త్రముతోగాని తడిపి తుడువవలెను. తరువాతనే సాయంకాలము చేయించే కటిస్నానము చేయవలెను. ఈ జ్వరకాలమున పండ్లరసములనేగాని కండగల పండ్లను వేనినీ తిననీయరాదు పండ్లను సంపాదించుకొనలేని పేదలు నిమ్మరసము కలిపిన చన్నీటినిగాని రోగికి హితవుగా నున్నయెడల వేడి నీటినిగాని, తఱచుగా త్రాగించిన యెడల జ్వర వేడిమి తగ్గుటకును, రోగి దేహమునందలి జ్వరమునకు హేతువైన, మాలిన్యములు కరిగి వెడలిపోవుటకును తోడుపడును. సంపూర్ణమైన విశ్రాంతి రోగి కవసరము. తొట్టికి కావలసిన నీరు లభింపని చోటులందును, లభించినను అమర్చుకొనుటకు అలవిగాని పరిస్థితులందును, తొట్టిస్నానములకు బదులు మట్టిపట్టీలనైనను పొత్తికడుపునకు అంటింపవలెను. జ్వరము ఎక్కువగా నుండునుగాన లేక 15 నిమిషముల పరిమితి గల మట్టి పట్టీలను 3, 4 గంటలకు ఒకతూరి వేయవలెను. రాత్రులయందు గాని పగటివేళగాని రోగికి నిద్ర పట్టనియెడల అప్పుడు పట్టీకొరకై రోగిని నిద్రలేపక రోగి నిద్రలేచువరకును వేచియుండి తరువాతనే మట్టి పట్టీవేయవలెను. నిద్రకు తుల్యమైన చికిత్సా విధానము ఒక్కటియును లేదు. సంధిగాని ప్రలాపముగాని మగతగాని కలిగినప్పుడైనను మట్టిపట్టీలను వేయుటయే సులభముగా నుండును. అప్పుడైనను తోడ్పాటు గలవారు కటి స్నానములనుచేయింపవచ్చును. ఏకాలమునను తలకు మట్టి పట్టీగాని మంచుగడ్డగాని కట్టరాదు.

3. గడ్డలేచిన తరువాత నింకను జాగ్రత్తగా చికిత్స చేయవలసి యుండును. గడ్డలో వేడిమి, ఎరుపు, మంటలు, పోట్లు ఉన్నప్పుడు ఆవిరిసహ్యముగా నుండదు.కనుక మట్టి పట్టీవేసి

దానిమీద ప్లానలు గుడ్డవేసి కట్టు కట్టవలెను. పట్టీవేసినతోడనే రోగికి హితవుగా నుండును. పట్టీలోని చల్లదనము తగ్గినంతనే రోగికి బాధ తిరిగి యెక్కువగును. అప్పుడు పట్టీ తీసివేసి అందులోని మన్ను పారవేసి తిరిగి చల్లని మట్టితో నింకొక పట్టీని వేయవలెను. నిద్రించి యున్నప్పుడు మాత్రము పట్టీ మార్చ నక్కర లేదు. ఇట్లు అనేకతూర్లు మట్టిపట్టీలు వేయుచుండవలెను. ఇట్టి మట్టిపట్టీలవలన మొదట శైత్యోపచార మగును గడ్డలోని వేడిమితో కలిసిన మట్టిపట్టీ స్వేద బంధముగా (అనగా ఆవిరిపట్టీగా) గూడ పని చేయును

ఇట్లు తఱచుగా చేయుటవలన గడ్డ మెత్తబడి క్రమంగా పగిలి చీముకారును, గడ్డ పగిలినప్పుడును, చీము కారునప్పుడును పుండుమీదనుగూడ మట్టిపట్టీలే వేసిన పుండు మానును పుండుమీద మన్నుతగిలిన టిటెనస్ వచ్చునని డాక్టర్లు భయపెట్టెదరు. అది నిజముకాదు. అనుభవములోనున్న యింకొక ప్రక్రియగూడ యిచ్చట చేర్చుట అప్రస్తుతముకాదు.

మంచి తాజా వెన్నపూస 4 తులములు, మంచి గవ్వసున్నం మెత్తనిది 2 తులాలు కలిపి ఒకగాజు కుప్పెలో వేసి యుంచుకొని అది ఆరగా ఆరగా వస్త్రముమీద రాచి గడ్డమీద అంటింపవలెను ఇట్లు చేసినందువలన గడ్డ మెత్తపడి పగిలి చీముకారును. పుండు మానుటకుగూడ యీ ప్రక్రియ సరిపోతుంది. ఇట్లు చేయుటకు శ్రద్ధ ఉన్నయెడల బొబ్బల జ్వరము సామాన్యముగా అపాయకరముగా నుండదు. నయమై తీరుతుంది. బొలారం మొదలగు చోట్ల బొబ్బలరోగమునకు యిట్లే చికిత్స చేసి రోగులను బొబ్బలరోగమువాత పడకుండ కాపాడినారు.

వెన్నునొప్పి, జ్వర మారంభించినది మొదటి నుండియు బాధించుచుండును. కాన పొడవైన వస్త్రపుమడత 4 అంగుళములు వెడల్పుగా మడిచి తడిపి వెన్నుపైన పరచవలెను దాని మీద వేడినీరు నింపిన రబ్బరుతిత్తితోగాని, బిరడావేసిన సీసాతోగాని కాపుపెట్టుచూ తత్కాలమందు బాధను తగ్గింపవలెను.

సాధారణముగా గడ్డ మెత్తపడి పగిలినప్పటినుండియు జ్వరము తగ్గును. గడ్డ మానక పూర్వమే యింకను చీముకారుచున్న కాలమునందే జ్వరము తగ్గి ఆకలిగూడ ఆరంభమగును రసవంతములగు పండ్లను ఎక్కువగా తినవలసి యుండును. ఎక్కువ సంఖ్యగల పండ్లను సంపాదింపలేనివారు కొందరు ఉందురు. అట్టివారికి జొన్న, గోధుమలతో చేసిన రొట్టెగాని, అన్నముగాని, జావగాని యిచ్చి తోడుగా వండిన కూరగాయలను గూడా తిననీయవలెను. పుండ్లు మానువరకును పప్పుపదార్థములను, పాలను, పెరుగును, మజ్జిగ మొదలగు చీము పట్టు పదార్థములను, మాంసాదులను పెట్టరాదు. పండ్లు పుండ్లను మాన్పుటకు తోడు పడునుగాన శక్తియున్నంతలో పండ్లను రోగులకు ఆహారముగాగాని ఆహారమునకు తోడుగా గాని నిచ్చుటమంచిది.

రంగువైద్యము

పండిత జ్వాలప్రసాద్‌ఝు అనునతడు ఆంగ్ల భాషయందు క్రోమోపతి యను కరపత్రమును ప్రచురించెను. అది యనేక తూరులు పునర్ముద్రణమునంది అనేకవేలప్రతులు చెల్లిపోయినవి. బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు దాని తెనుగు అనువాదమును 'సూర్యకిరణ చికిత్స'ను ప్రచురించిరి. అనేక

వేల ప్రతులు చెల్లిపోయినవి. ఆకరపత్రమున బొంబాయిలో బొబ్బలరోగము వచ్చినప్పుడు సూర్యకిరణ చికిత్స అవలంబించి అనేకమంది ప్రాణములను కాపాడినట్లు ఋజువుగలదు. చికిత్సావిధానము సులభసాధ్యమైనది. జ్వరము వచ్చినదిమొదలు అన్నిదశలయందును నీలి సీసాలోపోసి 10,12,గం॥ యెండలోనుంచిననీటిని తేపకు అరఔన్సు చొప్పున ప్రతి 3, 4 గంటలకును రోగిచేత త్రాగింపవలెను. గడ్డమీద నీలిసీసాలోని నీటితో తడిపిన దూదిగాని గుడ్డ పొత్తిగాని వేసి ప్లానలుగుడ్డ వేసి కట్టవలెను. గడ్డ పగిలి చీముకారి, పుండు మానువరకును, నీలిసీసాలో పోసి 1 నెల దినములు ఎండలో నుంచిన నూనెలో తడిపిన దూదిని వేస్తూ ఉండవలెను. నూనె సిద్ధముగా లేనియెడల నీలిసీసాలోని నీటితోనే దూదిని తడుపవచ్చును.

లభించిన యెడల ఆదిత్యపేటికలో రోగిని కూర్చుండబెట్టి, నీలికాంతిని దినమునకు 20 నిమిషములు అతని దేహముపై ప్రసరింప జేయువలెను. నీలిరంగుగల సెల్లూఫైన్ కాకితములు కాకితపు వర్తకులవద్ద దొరుకుతై. ఆ కాకితములను సంపాదించి, రోగిని ఎండలో పరుండబెట్టి రోగిపైన ఆ కాకితమును కప్పినయెడల సూర్యకాంతి ఆ కాకితముద్వారా రోగిమీదను ప్రసరించును. ఇట్లు కొంతమంది చేసికొనుటకు శక్తి గలిగి యుందురు.

రాత్రులయందైనయెడల ఆదిత్యపేటికలో రోగిని కూర్చుండబెట్టి అద్దములు అమర్చిన వాకిలికి యెదురుగా పెట్రోమాక్సు లైటుగాని వెలుగుచున్న విద్యుద్దీపముగాని అమర్చి నీలికాంతిస్నానము చేయింపవచ్చును.

ఆదిత్యపేటిక లభింపనియెడల ఒక కొయ్య పెట్టెకు పైభాగము తీసివేసి ప్రక్క 4 దిశలలోను ఒక్క దిశయందలి చెక్కలు తొలగించి ఆవైపున నీలిఅద్దములు అమర్చి దానిలో పెట్రోమాక్సు లైటుగాని విద్యుద్దీపము గాని ఉంచిన ఒక వైపున రంగుకాంతి ప్రసరించును. ఆవైపున రోగిని లేక రోగులను ఒక్కొక్క గంటకాలము ఆ కాంతిలో పరుండబెట్టినను రోగనివారణ మగుటకు వీలుగానుండును.

ప్రభుత్వము గాని, సంస్థలుగాని చిన్న యిండ్లను నిర్మించి అందులోనికి వచ్చే వెలుతురు నీలిఅద్దములద్వారా వచ్చునట్లు నిర్మించుకొని ప్లేగు రోగులకు నీలికాంతి స్నానములను లభింప జేయుట మంచిది. ఈ విధముగా ఒకే తూరి అనేకమందికి ప్లేగు రోగులకు చికిత్స చేయుట సాధ్యము. ఈ సంగతి ప్రభుత్వము వారికి సలహాయిచ్చే వైద్య పండితులు గ్రహించి రంగు వైద్యమును ప్రయోగింప గలుగుటకు ఎంత కాలము పట్టుతుందో యెవరి కెరుక.

తొట్టి వైద్యము

జగత్ప్రసిద్ధమయిన లూయీకూనేగారి దిన్యూ సైన్సు ఆఫ్ హీలింగ్ అనే తొట్టి వైద్యము అచ్చు అయినది.

ఇందులో కూనేగారు వ్రాసిన మూల గ్రంథములోని ప్రతి విషయము పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే తర్జుమా చేయబడినది. ఇంగ్లీషులో యీ గ్రంథం కొనవలెనంటే 15 రూ॥ పైన ఖరీదు వుంటుంది. తెలుగువారికొరకై యీ గ్రంథము అచ్చువేయబడినది

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
విజయవాడ — 1

మన ఆహార సమస్య

మద్రాసు ముఖ్యమంత్రి

"ఇప్పటినుంచే ముందుకు ప్లాను వెయ్యాలనీ, వచ్చే ఏడాదికి తగినంత సప్లయిలు తెప్పించుకోవాలనీ ఉభయ శాసనసభలలోని గౌరవ సభ్యులు సూచించారు ఈ అభిప్రాయాన్ని గట్టిగా వాదించే ముత్తయ్యచెట్టిగారు ఈ ఏడాది ఏమో బర్మాలో పంట పుష్కలంగా ఉందనీ, 18 లక్షల టన్నులదాకా పంట ఎగుమతికి ఉంటుందనీ, అందులో పదలక్షల టన్నులైనా మనం తెప్పించుకోవాలనీ వాదించారు. బర్మాప్రధానిఢిల్లీలోనున్న సమయంలో ఇదివరకు జరిగినఒప్పందం ప్రకారం కేటాయించుకొన్న $3\frac{1}{2}$ లక్షల టన్నులకు మంచిబియ్యం ఇప్పించమని అడగాలని గౌరవ సభ్యులు సూచించారు. బియ్యం రేషను తగ్గించినందున దేశం అంతటా అసంతృప్తి నిండి ఉన్నది. గ్రామప్రాంతాలలో చాలా మందికి గోధుమ వాడకం తెలియదు. అందువల్ల ఎంతో గోధుమను తిరిగి ఇచ్చివేశాం అయితే అందువల్ల అదనంగా బియ్యం ఏమీ రాలేదు. అదివరకు ఇస్తామన్న 2 లక్షల టన్నులకు మంచి బియ్యం ఏమీ లేమని ఆహారమంత్రి చేసిన ప్రకటన ప్రజల్లో చాలా నిస్పృహను కల్గించింది. కేంద్ర ప్రభుత్వంలో ఈ ప్రభుత్వానికి గల పలుకుబడి ఇంతేనా అని సర్వత్రా గోల బయలుదేరింది. పత్రికల్లోను, సభలలోను, శాసన సభల్లోను విమర్శలు వెల్లివిరిసి. వి అందువల్ల ఆహార ధాన్యాల సప్లయి పెరిగితేనే గాని తీవ్రమైన పరిస్థితిని మేము ఎదుర్కొనవలసి ఉంటుంది."

భారత ప్రధాన మంత్రి

"నైరృతి వర్షపవనం కొంత విఫలమైంది. వాయువ్యవర్షపవనం ఒక పక్షంరోజులు ఆలస్యమైంది. వచ్చే ఏడాది మా ఆహారస్థితి మరి గడ్డుగా ఉంటుందని భయపడవలసి వస్తోంది. అందువల్ల ముందుచూపుతో ప్లాను వెయ్యవలసి ఉన్నది వచ్చే ఏడాది ఇంకా గడ్డుగా ఉంటుందనే దృష్టితోనే ముందుగా సిద్ధమై సప్లయిలు తెప్పించుకోవలసిఉంటుంది 9 ఔన్సులు బియ్యం మూడుఔన్సులు ఇతర ధాన్యాలు ఇచ్చే దృష్టిలో వర్షపవనం సరిగా ఉంటుందనే అంచనాతో మాకు వచ్చే ఏడాదికి ఆరులక్షల టన్నులబియ్యం, $1\frac{1}{2}$ లక్షల టన్నుల గోధుమ, $1\frac{1}{2}$ లక్షలటన్నుల మైలో అవసరం. తాము ఈ సందర్భంలో చేయగల్గినదంతా చేస్తారని ఆశిస్తున్నాను."

"వచ్చేఏడు ఇంకా గడ్డుగా ఉండవచ్చునని మీరు సూచిస్తున్నారు తప్పకుండా దూరం ఆలోచించి మనం ప్లానులు వేస్తాము. ఎంతప్లాను వేసినా మనకు ఇప్పుడు కావలసిన బియ్యం అంతా విదేశాలనుంచి రాదు. ప్రజలు భోజన పద్ధతులు మార్చుకోవడమే నిజమైన ప్లానింగు. యుద్ధకాలములోను, తదనంతరమున్నూ, ఐరోపాలలోని దేశాలన్నీ ఆ విధంగా మార్చుకోక తప్పిందిగాదు. నిజపరిస్థితిని గ్రహించకుండా మనం చిరకాలం ఊహాప్రపంచంలో జీవించలేము. మీ ఉత్తరాన్ని ఆహారమంత్రికి పంపిస్తున్నాను. మాకు చేతనైనంతా మేము చేస్తాము'.

చెన్న రాష్ట్రంలోని ఆహార దుస్థితినిగూర్చి మీరువ్రాసిన సంగతులు చూచినప్పుడు నా

మనస్సు చాలా ఖేదపడి నది. ఈమధ్యన పడిన వానలవల్ల పరిస్థితి కొంత కొంత మెరుగైందని తెలుస్తున్నది.

కేంద్రప్రభుత్వం మీకు చెయ్యగలిగినంత సహాయం చేస్తుంది. అందులో సందేహంలేదు. కాని విదేశాలనుంచి ఇంకా బియ్యం తెప్పించండి. అని వేళాపాళా లేకుండా సలహా చెప్పే వాళ్ల ధోరణి నాకు అర్థం గాకుండావుంది. విదేశాలనుంచి దిగుమతి చేయించడానికి వీలైనంత ఎక్కువగా ధాన్యం దిగుమతి చేయిస్తున్నాము. ఆవిధంగానే ముందుగూడా కృషి చేయగలము. బర్మాలో ఈ యేడాది పంట సరిగాలేదు. అంచనా వేసినంతగూడా పండదనీ లోగడ మనకు రవాణా చేస్తామన్న ధాన్యపు కోటాను పూర్తిగా పంపలేమనీ, కొద్దిగా తగ్గించి పంపవలసి వుంటుందనీ బర్మా ప్రధాని నాతో చెప్పాడు. కనుక బర్మానుంచి రావలసిన బియ్యమే రావనుకుంటుంటే ఇంకా ఎక్కువ తెప్పించండి అని అడగటం ఏమిటి? మనకు ఉండే చిక్కులన్నీ బర్మా ప్రధానికి తెలియ చేశాను."

బియ్యం తక్కువగా ఉన్నందున ప్రజల్లో అసంతృప్తి చెలరేగిందని తాము తెలిపినారు. మాచేతనైనంతా మేము చేశాము. అయితే మీరు అడిగినంత ధాన్యం మటుకు పప్లయి చెయ్యడం సంభవంగాదు ఆత్మవంచనగాని, ప్రజలను మభ్య పెట్టడంగాని మంచిదిగాదు. ఏదిగాని ఎక్కడగాని లేకపోతే ఊరికే ఆందోళన చేసి అసంతృప్తి తెలిపితే ఆకాశమునుంచి ఊడిపడదు. అవసరం నెత్తిమీదకువచ్చి, తప్పనిసరి అయినప్పుడు భోజనపద్ధతులు మనం మార్చుకోక తప్పదని అనుభవంవల్ల గ్రహించి తీరాలి. తామున్నూ, చెన్నరాష్ట్ర వాసులునూ యథార్థస్థితిని గ్రహించుకోండి. ఏదో మా దోషంవల్ల మీకు ఎక్కువ బియ్యం రానట్టుగా ఊహాపడకండి."

ఓషధులు - ప్రకృతి ఔషధములు

ప్రిన్సెస్ అటలీ

పూర్వకాలమునుండియూ మన పూర్వులు ఓషధులను వాడెడివారు. వారు వ్యాధులను కొన్ని తరగతులుగ విభజించి ఆ వ్యాధులను ఓషధుల సహాయమున అతి చాకచక్యముగ నివారణ చేసెడివారు. ఓషధులయొక్క గుణములను కష్టపడి నేర్చుకొని వాటి సహాయమున ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనెడివారు. మన పూర్వులు దేశ దేశములు తిరిగి సూర్య భగవానుని దివ్య కాంతిలో ఎక్కడెక్కడ ఏ యే ఓషధులు పెరుగుచున్నది కనుగొనిరి. సూర్యరశ్మివలన మానవుల శరీరములకు కలిగెడి అపార మేలును తెలిసికొనిరి.

వారు కనుగొనిన ఓషధులలో నొక గొప్ప మొక్క కలదు. దానిని ఇంగ్లీషులో "డెజర్ట్ ప్లేంటు" అందురు దీనినే మనము సూర్య కాంతచెట్టు అందుము. ఇవి సూర్యునినుండి ఆరోగ్యదాయకమగు కిరణములను దీసికొను చున్నవి. ఈ కిరణములే అల్ట్రావయలెట్ కిరణములు. ఈ ఓషధిని ఇతర ఓషధులతో కలిపి బలవర్థకౌషధమును తయారుచేయు చున్నారు. ఇది ఆయాసమును, జీర్ణకోశ సంబంధమైన బాధలను చర్మముమీది పొక్కులు మొదలగు వాటిని నయముచేయును.

ఉబ్బసరోగి చరిత్ర

రాపోలు విశ్వనాథం.

చికిత్సకుడు —డా. బి. వెంకట్రావు.
ప్రకృతి చికిత్సాలయం 15 పయినూర్ రోడ్
బోలారం దక్కన్.

రోగిపేరు — రోపాలు విశ్వనాథం.

తండ్రిపేరు — గారయ్య.

చిరునామా — నూరారం. మీర్జాపల్లి పోస్టు
మెదక్ జిల్లా. నైజాం.

వయస్సు — 53.

రోగిచరిత్ర —నేను బొంబాయిలో కాఫీ హోటల్ పెట్టినాను. కాఫీహోటల్ ప్రొప్రియిటర్ కుండే అలవాట్లు నేను చెప్పనవసరం లేదుగదా! కాఫీ టీ, సిగరెట్, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టిఫిన్ తినడం, అర్ధరాత్రిదాకా నిద్ర పోకపోవడం, ఉదయం 7 గంటలకు నిద్ర లేవడం మొదలైనవి. పదిసంవత్సరముల క్రితం చేతులు, తల వణుకుప్రారంభించినది. బొంబాయిలో ప్రసిద్ధికెక్కిన వైద్యులందరిచేత హోమియో, ఆయుర్వేద, ఎల్లోపతి చికిత్సలు చేయించాను. కాని లాభంలేక పోయింది.

మూడుసంవత్సరాలక్రితం ఆయాసం గొంతులో పిల్లికూతలువలె ప్రారంభించింది. ఇంగ్లీషు వైద్యం చేయించాను. తాత్కాలికంగా తగ్గినది. చలికాలం, వర్షాకాలం వచ్చేటప్పటికి మరుసటి సంవత్సరం మళ్లా తయారయింది. మళ్ళీ కొన్ని మందులు, ఇంజక్షన్లు వాడితే తాత్కాలికంగా ఉపశమనము కనుపించింది. కానికొద్దిరోజులకేమరల కనుపించి వేసవిలోకూడా వుండడం మొదలు పెట్టింది. గతసంవత్సరం హైద్రాబాద్‌వచ్చాం. ఇక్కడ కూడా గొప్పగొప్ప వైద్యుల చేత వైద్యం చేయించా, ఏమీ తగ్గలేదు.

జీవితంమీద విసుగు పుట్టింది, ఎవరో చెప్పగా పోసీ ప్రకృతి వైద్యంకూడా చేసి చూద్దామనిబోలారంచికిత్సాలయానికి వచ్చా. డాక్టరుగారు పరీక్షచేసి నారోగాన్ని గూర్చిన వివరాలు చెప్పి రెండు మూడు నెలలు చికిత్సాలయంలో వుండి చికిత్సచేసిన తగ్గునని చెప్పినారు. సరేనని చికిత్సాలయంలో ప్రవేశించినాను.

ప్రవేశించునపుడు నా రోగలక్షణాలు — తల, చేతులు వణకుట, నోటివెంట పాము బుస కొట్టినట్లు గాలి వదిలితే రెండుమూడు ఫర్లాంగులు వినపడేది, గొంతులో గురగుర ధ్వని, ఆకలి లేకపోవడం, విరోచనానికి మందు తీసికొంటేనే గాని కాకపోవడం, రాత్రింబవళ్లు ఆయాసం, నిద్ర లేకపోవడం, నాలు గడుగులైనా వేయలేనంతటి నీరసం.

చికిత్సలు — మొదట నన్ను నిమ్మ నీటితో ఉపవాసం వుండమన్నారు. గాని నేను భయపడి పండ్లరసంతో రెండు మూడు రోజులు గడిపా. కొంత స్తిమితం కనుపించింది. తరువాత డాక్టరుగారు నిమ్మనీటితో ఉపవాసం చేస్తే త్వరగా తగ్గుతుందని చెప్పగా నేను వారం రోజులు నిమ్మనీటితో ఉపవాసం చేశాను. ప్రతిరోజు ఉపవాస కాలంలో ఉదయం ఎనిమా, మూడుపూటలు మట్టి పట్టీలు, రెండు పూటలు శిరస్స్నానం చేయించేవారు. వారం రోజులు నిమ్మనీటితో ఉపవాసం అయిన తరువాత మూడు పూటల కమలారసం ఇచ్చి

10 రోజులుంచారు. పండ్లరసం ప్రారంభించాక మట్టి పట్టీలు మాన్పించి మూడు పూటలు, ఉదయం 5 గంటలకు లింగ స్నానం 8 ని॥ మధ్యాహ్నం 12 గం॥ కటిస్నానం. 10 ని॥ సాయంత్రం 4 గంటలకు కటిస్నానం 10 ని॥ చేయించారు. ఎనిమా, శిర స్నానాలు మామూలే!

తరువాత క్రమేపి ఆకలినిబట్టి పచ్చికూరలు, అరటిపండ్లు, కొబ్బరి, మజ్జిగ యిస్తూవచ్చారు. ఆహారాలు పెంచేకొద్ది ఎనిమా మాన్పించారు. విరోచనం సహజంగా అయి నిద్ర పట్టడం ప్రారంభించి, ఆకలి వృద్ధిఅయి రోగ లక్షణాలు చాలాభాగం తగ్గాయి.

అయితే మధ్యలో ఒక అవాంతరం వచ్చింది. ఇలా పై ఆహారాలు 15 రోజులు నడిచిన తరువాత విపరీతమైన దగ్గు, కళ్ళె రాత్రింబవళ్ళు ప్రారంభించింది. అసలు రోగం తగ్గి యిదేమిటి కొత్త రోగం వచ్చి పడిందని భయంగా వుందని డాక్టరుగారిని అడుగగా, లోపల మందులచే అణచబడిన రోగపదార్థమంతయు ప్రకృతి చికిత్సలవలన, స్వాభావిక ఆహారమువలన శరీరం శక్తినిపొంది రోగమునుబహిష్కరించుకొనుచున్నది. దానిని స్వాస్థ్యసంకటము అంటారు. భయపడ నవసరం లేదనిమరల పండ్ల రసంతో వారంరోజులుఉప వాసం చేయించారు. ఈ కాలంలో తొట్టి మాన్పించి మట్టి పట్టీలు, ఎనిమా యిచ్చారు. శిరస్నానాలు మామూలే!. దగ్గు క్రమేపి తగ్గి స్వాస్థ్యత వారం రోజులలో చేకూరింది. ఈ దఫా పండ్లరసంతో ఉపవాసం, తరువాత వుడికించిన కూరలు, అరటి పండ్లు, కొబ్బరి, మజ్జిగ క్రమేపి ఆకలిని బట్టి యిచ్చారు. రెండు పూటల నడక అభ్యసించమన్నారు. వణుకు తగ్గింది. దగ్గు, ఆయాసం తగ్గి ఉదయ సాయంకాలములందు నాలుగైదు మైళ్లు నడిచేశక్తి వచ్చింది. ఇంటికి వెళ్ళేముందు రొట్టె పెట్టించమని కోరగా ఉదయం రొట్టె, కూర, సాయింత్రం కూర, అరటి, కొబ్బరి, మజ్జిగ తినమన్నారు. ప్రాణాయామము, సూర్య నమస్కారములు, కొన్ని ఆసనములు నేర్పించి యింటికి పంపినారు.

నేను చికిత్సాలయంలో 9-7-51 వ తేదీని చేరినాను. 12-10-51 వ తేదీని చికిత్సాలయం నుండి యింటికి వచ్చినాను.

కొంతమంది రొట్టె, అన్నం తింటే మళ్ళీ దమ్ము వస్తుంది. కాయలు, పండ్లు తిన్నంత కాలమే తగ్గివుంటుందని భయపెట్టారు. గాని రొట్టె, అన్నం, చప్పిడికూరలతో యిప్పుడు ఒకపూట తింటున్నా, రాత్రి కూర, పండ్లు మజ్జిగ తీసికుంటున్నా. ఎట్టి రోగ లక్షణములు లేక ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను.

ఎన్ని వైద్యవిధానాలలోను తగ్గని యిటు వంటి రోగం తగ్గినదిగనుక అనవసరంగా ఉప్పు, పులుసు, మసాలాలు తినక సాత్వికాహార సేవనచేయుమని డాక్టరు వెంకటరావుగారు సలహాయిచ్చినారు జీవితాంతంవరకు సాత్వికాహార సేవన చేయ నిశ్చయించినాను.

అనవసరంగా అడ్డమైన చెత్త, మసాలాలు, ఉప్పు, పులుసు, కారము, పిండివంటలు, కాఫీ, టీ, సిగరెట్ మొదలైన మాదక ద్రవ్యాలను ఉపయోగించి రోగాలను తెచ్చుకొని డాక్టర్ల చుట్టూ మందులకై తిరిగి జీవితం వ్యర్థం చేసుకొనేకన్న సాత్వికాహారసేవనచేసి ఆరోగ్య ప్రదంగా జీవించడమే మేలని నా చరిత్ర చాటుచున్నదికదా!

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము

భౌతిక ధనమునకంటె ఆరోగ్యధనము చాల గొప్పది ధనముండియు, ఆరోగ్య పూర్ణ శరీరము లేనివాడు ఐహికాముష్మిక సుఖముల బొందజాలడు. భౌతికాధ్యాత్మిక రంగముల యందు విజయమును సాధింపవలయునన్న ఆరోగ్యరక్షణ మతిముఖ్యము. ఆరోగ్యవంతుడు దైహిక, మానసిక కృషి నతి జయప్రదముగ నిర్వహింపగలడు. జ్ఞానమును సంపాదించుటకు, ధనము నార్జించుటకు, యశస్సును సంపాదించుటకు, ఆరోగ్యము ముఖ్యహేతువై యున్నది. ఆరోగ్యము కలవాడు శ్రమ కోర్చి, కృషిసల్పి ఫలమును పొందగలడు. ఆరోగ్యవంతుడు తితిక్షమెయి వర్తక వాణిజ్యముల నిర్వహింపగలడు. ఆరోగ్యసహితుడగు రాజకీయవేత్త ఉన్నత పదవుల సాధించి, ప్రజానురంజకముగ హితకరములగు పనుల జేయగలడు. ఆరోగ్యోపేతుడగు సాధకుడు దీర్ఘకాలము యోగాభ్యాసమును, ధ్యానమును సల్పగలడు. ఆరోగ్యముచే దృఢ శరీరము గల ప్రవక్త దేశ దేశముల సంచరించి ధర్మ ప్రచార మఖండముగ జేయగలడు. ఆధ్యాత్మిక, నైతిక, సాంఘిక, రాజకీయ రంగములయందు దేనిని సాధింపవలయునన్నను ఆరోగ్య మత్యవసరము.

ఆరోగ్యము భగవంతునిచే ప్రసాదింపబడిన మహావరము. ఆరోగ్యములేని బలహీనుడగువా డాత్మజ్ఞానమును పొందజాలడని వేదములు ఘోషించు చున్నవి. జీవిత లక్ష్యమును సాధించుటకు ఆరోగ్యము గొప్పసాధనమై యున్నది. ఆరోగ్యవంతు డీలోకమున ధన్యుడు. వాని జీవితము సుఖమయమై, దివ్య విభూతులతో గూడియుండును. నియమబద్ధ జీవితమును గడపుటవలన ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. సద్గుణవంతుడు దీర్ఘాయువునుపొంది, సుఖించుచుండగలడు. ఆరోగ్యమును రక్షించు కొనుటకుగాని, భక్షించుకొనుటకుగాని మానవుడు బాధ్యుడై యున్నాడు.

దేహమునకు మనస్సునకు, సన్నిహిత సంబంధము కలదు. దేహము దృఢమై ఆరోగ్యముగ నున్నపుడు మనస్సు ప్రసన్నమై మహోన్నత భావముల నుదయింప జేయుచుండును. మనస్సు నిర్మలమై శక్తివంతమై యున్నపుడు దేహము కళాకాంతులతో గూడి వికసించియుండును. మనస్సుచింతామగ్నమై యున్నప్పుడు దేహము రోగగ్రస్తమై కృశించుచుండును. సమస్తవ్యాధులకుమానసిక దౌర్బల్యమే ప్రబలకారణము. ఆరోగ్యకాముడు శరీర మనంబులకు సమానముగ వికాసము నొసంగువిధానము ననుసరింపవలయును. బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానము, మితాహార సేవనము, నిర్మల జలపానము ఆరోగ్యమును కాపాడుకొను ముఖ్యసాధనములు. నిర్మలమైన గాలిని పీల్చుటవలనను, నియమానుసారము వ్యాయామము చేయుటవలనను, శరీరమును సౌమ్యమగు ఎండలో స్నానము చేయించుటవలనను విశేషమగు ఆరోగ్యమును పొందవచ్చును. వేకువన లేచి నిర్మల వాయుతరంగములలో విహరింపుము. అప్పటి ప్రశాంత వాయువు శరీరారోగ్యమునకువిశేషముగదోడ్పడును. ఉదయాస్తమయముల శరీరయోగ్యత ననుసరించి, వ్యాయామము చేయవలయును. అందువలనశరీరబలము,ఉత్సాహము,ధైర్యము,

స్థైర్యము చేకూరును. రాత్రి పరుండుటకు ముందును, వేకువన లేవగనే ఒక లోటా శుభ్రమైన నీటిని త్రాగుము దానిచే జీర్ణశక్తి యభివృద్ధి పొంది చక్కని యారోగ్యము లభించును,

స్థిమితముగ శాంతమనస్కుడవై ప్రతిపనిని నిర్వహింపుము శరీరమునందలి మురికి పోవు వరకు చక్కగరుద్ది స్నానమొనర్పుము. సాత్వికాహారమును మితముగ భుజింపుము. శరీరారోగ్యమును పాడొనర్చు ధూమపానము, కాఫీ సేవనము మున్నగు దురభ్యాసములను దరి చేరనీయకుము. దుష్టులతో నెన్నటికిని స్నేహమొనర్పకుము. నీ హృదయమున దుష్టభావములకు చోటివ్వకుము ఉదయాస్తమయముల పరాత్పరుని దృఢభక్తితో ధ్యానింపుము. బ్రహ్మచర్యమును పాలించుటవలన ఆరోగ్యము విశేషముగ వృద్ధియగును. అప్పుడప్పుడు వారమున కొకపరియైనను ఉపవసింపుము. అందువలన మిగిలిపోయిన దుష్టపదార్థమంతయు దేహమునుండి వెలువడి, దేహము తేలికయై తేజోవంతమగును. ఆహార పదార్థములను బాగుగ నమలి తర్వాత మ్రింగుము. నియమానుసారము గాలిని ముక్కుతోడనే లోనికి పీల్చుము. నోటితో నెప్పుడును గాలిని పీల్చరాదు. గాలిని నోటితో పీల్చుటవలన దుష్ట క్రిములు లోన ప్రవేశించి ఆరోగ్యమును చెఱచును. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని మఱువకుము. ఈ వ్యాసమును చదువుట తోడనే తృప్తిపడక, దీనియందలి నియమముల ననుష్ఠించి, ఆరోగ్యమును, దీర్ఘాయుర్దాయమును పొంది యానందింపుడు, అనుష్ఠానము వలన నసంభవకార్యము నిముసములో సంభవమగును. ఈ ధర్మముల ననుష్ఠించుట వలన గలుగు లాభమును కొంతకాలమునకు నీవే గుర్తించి యాశ్చర్యానందముల బొందగలవు ఈనాడే అనుష్ఠానమునకు పూనుకొనుము.

ఏజెంట్లు కావలెను

ప్రకృతి పత్రికను అమ్ముటకు
ప్రతి పట్టణములోను.

ఎన్నిపత్రికలు పంపమన్న అన్ని పత్రికలు పంపెదము. ఏనెల డబ్బు ఆ నెలకు పంపుచుండవలెను. పత్రికలను తిరిగి తీసికొనము రూపాయకు పావలా కమీషను ఇచ్చెదము. 20 రూపాయలు ధరావతు చెల్లించవలయును. మీ ఏజన్సీ విరమణ కాలమున ధరావతుడబ్బు తిరిగి వాపసు చేయబడును. వలయువారు ధరావతు పైకము పంపుచు క్రిందిచిరునామాకు వ్రాయవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
ఆంధ్రగ్రంథాలయ ప్రెస్ బిల్డింగ్సు,
పోస్టుబాక్సు 14, బకింగ్‌హాంపేట పోస్టు,
విజయవాడ - 2

గమనిక

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు ఆఫీసు ఆంధ్ర గ్రంథాలయప్రెస్ బిల్డింగ్సుకు మార్చబడినది. కావున ఉత్తరములను ఈ క్రింది చిరునామాకు వ్రాయుచుండవలయును.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
ఆంధ్రగ్రంథాలయప్రెస్ బిల్డింగ్సు,
పోస్టుబాక్సు 14, బకింగ్‌హాంపేట పోస్టు,
విజయవాడ - 2

శుభవార్త

1952 సం॥రం ఆగస్టు నెలాఖరు వరకు ప్రకృతి గ్రంథము లన్నియు రూపాయకు పావలా తగ్గించి యివ్వబడును. ఈ యవకాశము పోగొట్టుకొనకుడు, త్వరపడుడు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
ఆంధ్రగ్రంథాలయప్రెస్ బిల్డింగ్సు,
పోస్టుబాక్సు 14, బకింగ్‌హాంపేట పోస్టు
విజయవాడ - 2

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - విజయవాడ

1951 డిశంబరు జమాఖర్చులు

జమలు — నెలారంభమున నిల్వ రూ 79-10-11, ప్రకృతి రూ 102-9-0, పుస్తకములు రూ 240-13-0, ప్రింటింగ్ పెట్టుబడి రూ 1882-0-0, ఇంటియద్దె రూ 6-0-0 పొలములు రూ 470-0-0, చిల్లర బాకీ వసూళ్ళు రూ 420-3-3, వెరశి రూ 4335-12-2లు.

ఖర్చులు — ప్రకృతి రూ 1146-4-6, పుస్తకములు రూ 749-7-9, పుస్తకముల కమీషను రూ 58-5-0, ప్రింటింగ్ చార్జెస్ రూ 2102-11-3, జీతాలు రూ 42-6-0, భరణము రూ 30-0-0, జనరల్‌పోస్టేజి రూ 9-6-0, మిస్లేనియస్ రూ 0-10-6, చిల్లర పెట్టుబళ్ళు రూ 20-0-0, లైబ్రరీ రూ 1-10-0, నిల్వ రూ 47-12-5, వెరశి రూ 4335-12-2 లు

విజయవాడ,
1—2—1952

కందాళ వెంకటాచార్యులు,
మేనేజరు

సం. చందా రూ 4—8—0 Reg No. M. 4665

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సులిఖిత వైద్యం	10	0	0
రోగపరిశోధనం	2	0	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0
వర్ణవైద్యము	0	6	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10	0	0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0	6	0
ఉష్ణజల చికిత్స	0	12	0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బసపు చికిత్స	0	6	0
రామచరక జలచికిత్స	0	4	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4	0	0
నిర్వికారభావిజీవనము,			
కొబ్బరినీరు	1	8	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	6	0
తేనీరు విషతుల్యము	0	6	0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0	2	0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0	4	0
అనుభవాంగము	0	12	0
[illegible]	0	8	0
పొగచుట్ట ముక్కుపొడుం	0	4	0
కల్లుముంత, సారాసీసా	0	4	0
టీకాల ఖండన	0	1	0
ఔషధవైద్య మొకయాహా			
శాస్త్రము	0	4	0
టీకాలననేమి?	0	2	0
టీకాల నాటకము	0	1	0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5	0	0
ఆరోగ్యతత్వము	4	0	0
సుఖసంసారం	4	8	0
ప్రణయలీల	4	0	0
రోగమేల కలుగును?	0	14	0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు			
1,2 భాగము (ఒక్కొక్కటి)	0	5	0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1	8	0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0	4	0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0	3	0
కనీనికానిదానము	8	0	0
నపుంసకత్వము	0	12	0
ముఖనిదానము	3	0	0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0	1	0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0	1	0
స్వాభావిక చికిత్స	0	2	0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము			
1 భాగము	1	8	0
2 భాగము	1	4	0
3 భాగము	1	8	0
4 5,6,7 భాIIలు ఒక్కొక్కటికి	0	6	0
ఎనిమా	0	14	0
ధ్యానచికిత్స	0	8	0
యోగచికిత్స	0	6	0
సంవాహనచికిత్స	0	6	0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0	5	0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0	5	0
త్రిదోషములు	0	6	0

వివిధార్థసాగరము	0	2	0
ధాతి - నాళి	0	4	0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0	8	0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0	12	0
చలిజ్వరము	0	6	0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0	4	0
బాలెంతరోగము	0	4	0
మధుమేహము	0	4	0
ఉబ్బసము	0	12	0
కలరా	0	2	0
వ్రణము	0	6	0
మసూచికము	0	8	0
స్త్రీలవ్యాధులు	0	2	0
చర్మవ్యాధులు	0	6	0
అజీర్ణము	0	6	0
సన్నిపాతజ్వరం	0	6	0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0	6	0
ప్రాణాయామము	0	6	0
సూర్యనమస్కారములు	0	8	0
సూర్యనమస్కార పటము	0	3	0

వేదాంతము - ఇతరములు

ఆధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0	6	0
మహారోగము	0	12	0
నిర్వికారజీవనము	0	6	0
యుక్తిప్రకాశము	0	8	0
రామతీర్థస్వామి ఉపన్యాసములు			
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0	8	0
పాల తరగలు	2	0	0
అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1	0	0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr I V RATNAM, M Sc at Andhra Grandhalaya Press,
Edited and Published by P Venkatramayya Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

1952
మార్చి

వెల రు ౧-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలు చందా రూ 4_8_0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ _4_0 అందుకు తక్కువ కాల పరిమితి చందా పద్ధతి లేదు. విడి కాపీ అరు అణాలు. చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడి కాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు. సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు వారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులు కారు.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామాలను వ్రాయవలయును.

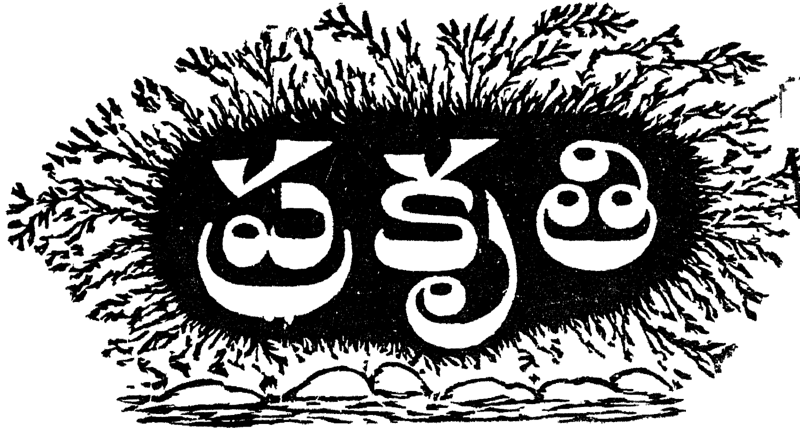
3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతి" పత్రికలో ప్రచురింతుము.

4. కొన్నికొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపిక పట్టగలందులకు కోరుచున్నాము.

5 సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోస్టులో వేయుచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లైంటును చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపునెడల మరల పంపగలము.

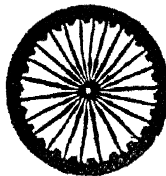
6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు
కృష్ణలంక, విజయవాడ-2



సహజవైద్యసచిత్రమాసపత్రిక — సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 34 — మార్చి 1952 — సంచిక 3

ధర్మ  చక్రము

[1951 సెప్టెంబరు సంచికలో 3 వ అంకము కొంత ముద్రింపబడినది. తరువాయి ఇందు ప్రారంభము.]

పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు

సిద్ధార్థుడు —(ఇంకకొంచెము ముందుకునడచి) ఈపటము చూడుము-సవతితల్లి నోటివెంట మాటవచ్చినదే, తడవుగా తండ్రిప్రతిన నెరవేర్చుటకై సర్వస్వము సామ్రాజ్యముసహా ఒక్కత్రుటిలో పరిత్యజించి అరణ్యములకు బైలుదేరిన యీత్యాగమూర్తి జీవితము ధన్యమైనది.

యశోధర - వారివెంటనే బయలుదేరిన సీతజన్మము పవిత్రతరమైనది.

సిద్ధా - అంతకన్న ఊర్మిళ త్యాగము ఇంకనుగొప్పది.

యశో ఈపటములో సీతారాములు, చిత్రకూట పర్వతముపై సరస సల్లాపములాడుచున్నారు

సిద్ధా - అయాచితముగా లభించిన రాజ్యమును తన అన్నకు సమర్పింపవలెనని ప్రయత్నించి విఫలుడై, రామ పాదుకలను ఎదుటనుంచుకొని, యసిధారా వ్రతముగా జటావల్కలాజినములధరించి- రాజ్యము చేస్తూన్న యీ త్యాగమూర్తి భరతుడు మిక్కిలి ప్రశంసనీయుడు.

యశో - క్షణికమైన పంచవటీ తీర విహారానందము మాయరావణునిచేతిలో భగ్నముకాగా, నశోక వనములో శింశుపావృక్షముక్రింద, ఏకవేణిని ధరించి యున్న సీతాదేవిరూపము ప్రాణమును తల్లడింపచేయు చున్నది (పద్మిని ప్రవేశము)- (కొంటెగానవ్వుతూ) ప్రభువులకు నేనొకఆనందవృత్తాంతము వెరింగించెదను (యశోధర ముక్కుపై వ్రేలిడి వద్దని సంజ్ఞచేయును) (సిద్ధార్థుడు మెడలోని హారమును పద్మిని కొసంగి) నీవు చెప్పబోవు ఆనందవార్తకు నీ హారము నిప్పుడే గొనుము (హారమిచ్చును)

పద్మిని - (యశోధరవంక తిరిగి) నేను బాకీపడిపోయితి నమ్మా! యిప్పుడు చెప్పక తప్పించుకొన వీలులేదు

యశో - అటులైన నేను పోయెదను లెండు

సిద్ధా - (పోవుచున్న యశోధర యెడమచేతిని తన కుడి చేతితో బట్టుకొని) యశోధరా! యెక్కడికి పోయెదవు? మన మిద్దరమును కలిసియే పోవుదము

పద్మిని - శుద్ధోదన మహారాజుగారి వంశము తామర తంపరగా వృద్ధిపొందే సమయము వచ్చినది,

యశో - పద్మిని ఉత్త కొంటెపిల్ల, యీ వర్తమానము మీకు తెలియకమునుపే మహారాజు చెవినవేసినది. వారు ఈ శుద్ధ పంచమికే సీమంతమునకు లగ్నము పెట్టినారు

సిద్ధా - మా తండ్రిగారు నిర్మించిన విశ్రాంతి వనము, ఇతోధికమగు ఆనందముతో పొంగిపోయే సమయము వచ్చినదన్నమాట పరాత్పరునికృప

(తెరపడును.)

[రాజభవనములో ఒక మందిరమున, రాజు మంత్రి తమ ఉచిత ఆసనములమీద ఆసీనులై యుండగా తెరయెత్తబడును]

రాజు - అందువలన నితడు పుట్టినప్పటినుండియు, ఇతనిని దక్కించుకొనుటెట్లా అని తలపోయుచున్నాను లేకలేక పుట్టిన సంతానము తల్లిలేనిబిడ్డ, గౌతమి తన కాయశక్తుల పోషించుచునే యున్నను, నాకతనికేదో లోటుజరుగుతున్నదనే సంకోచము బాధించుచున్నది. చూచినావుకదా ! దేవదత్తునితో అతనికి కలిగిన వివాదములో సిద్ధార్థుని కారుణ్యబుద్ధి

మంత్రి - ఎంతమంది రాజకుమారులు లేరు, క్షతగాత్రమైన హంసను పెంచుటలో అతను తీసుకొన్నంత శ్రద్ధ తీసుకొనగలవారెవరు ?

రాజు - ఇంకెన్నో విషయములలో అతడు దుఃఖమును చూడలేడని యితరుల బాధను చూచి సహింపలేడని తేలిపోయినది

మంత్రి - ఆకారణముచేతనే విశ్రామవనము నిర్మించుటయు, అందులోనికి దుఃఖలేశమైనను ప్రవేశింపకుండ జాగరూకతనవలంబించుటయు తటస్థించినది

రాజు - అప్పటికిని నామనస్సునకు కుదురు చిక్కలేదు, ఏదోకారణమువలన సిద్ధార్థుడు మనకు దూరమగునని సంశయము నన్ను బాధించుచునే యున్నది.

(లలిత చీటీయిచ్చి వెళ్ళిపోవును)

రాజు - ఆపి) ఈ చీటీలో ఏమి ఉన్నది?

లలిత - (ఆగి) మహాప్రభూ-యువరాజకుమారులు వ్రాసి యిచ్చారు, ఆచీటీయే సర్వవిషయములు నివేదింపగలదు.

రాజు - (చీటీచూచి) దీర్ఘాయుష్మంతులు ఇందులో తాను నగరమంతయు చూడదలచినట్లు వ్రాసెను, ఏసందర్భములో అతనికీ కోర్కె కల్గినది ?

లలిత:- మహాప్రభూ ! యువరాజదంపతులు రత్నసింహాసనముమీద సుఖాసీనులై, అప్పుడే కవిపండితగోష్ఠి నెరపిరి మంచికవిత్వము చెప్పిన రామకవీంద్రునకు మేలిమిహారము నిచ్చి పంపివేసిరి. పండితునితో వాదము పూర్తికానందున అప్పటికి పంపివేసి మరునాడు రమ్మనిరి

రాజు - ఏవిషయమున వాదము జరిగినది ?

లలిత:- పండితుడు కామపురుషార్థముయొక్క ఉత్కృష్టతను సాధించెను యువరాజకుమారులు అందలి శాశ్వతత్వమును సంశయించెను పండితుడు దానియొక్క సంపూర్ణత్వమును తిరిగి ప్రతిపాదించెను, ఇంతలో పండితగోష్ఠికి నియమించినకాలముకాగా వాదమును-మరుదినమునకు ఏర్పరిచెను, ఇంతలో కథాకాలము సమీపించినది సర్వాలంకారభూషితురాలైన చిత్ర కథచెప్ప నారంభించినది.

రాజు - (ఆతృతతో) ఏదైనను దుఃఖవృత్తాంతము నివేదింపలేదుకద ?

లలిత - లేదు. ఆమె ఒక అపూర్వ రాజకుమారుని కథను చెప్ప నారంభించెను అతడు తన పంచకళ్యాణి గుఱ్ఱము నెక్కి పశ్చిమముగ ప్రయాణము చేయుచు సూర్యుడు అస్తమించు అస్తాద్రిని చేరెను. తరువాత తన ప్రయాణమును ఇంకను సాగించుచు దూరము పోయిపోయి చిత్రవిచిత్రములైన నానా దేశములను చూచెను ఆమె యిట్లు చెప్పినప్పటికి యువరాజకుమారు లిట్లనిరి ప్రతిదినము సూర్యుడు మనకు కనపడకుండా యే దేశమునకు పోవును? ఉదయమున ఏ దేశమునుండివచ్చి మనకు కనపడునో తెలుసుకొని చూచిరావలయునని నాకు అప్పు డప్పుడు తోచుచుండును. నేను ఎంత దూరము చూచినను, ఈ విశ్రామవనములోని తరులతాదులును, కవిగాయకాదులును కాన్పించుచున్నారు. చూచి చూచి విని విని నాకు విసుగెత్తుచున్నది ఇందుండి వెలుపలికి పోవుటకైనను నాకు త్రోవ కాన్పించుటలేదు. ఈ విశ్రామవనమున కావల నేమియున్నదో చూడవలయు నను వాంఛ దిన దినమును వృద్ధిఅగుచున్నది.

రాజు - తరువాత నేమిచేసెను ?

లలిత - తర్వాత తాటాకు, గంటము తెప్పించి ఆ కమ్మను వ్రాసి మీ కిమ్మనిరి

మంత్రి - (రాజు చేతిలోని చీటీ అందుకొని చదువును)
శ్రీ శ్రీ శ్రీ పూజ్యపాదులు తండ్రిగారి పాదార విందములకు శిర స్సాష్టాంగ వందన ప్రణామంబులు.

నేను మన నగరమును ఒక్కతూరి చూచుటకు వసతికల్పింపవలయునని మనవిచేసుకొనుచున్నాను.

విధేయుడు
సిద్ధార్థుడు

రాజు - (లలితతో) మేమువేర్పాట్లుచేసి త్వరలో తెలియ పఱచెదమని తెలుపుము.

(లలిత నిష్క్రమించును)

రాజు - (మంత్రితో) విశ్రమ వనములోనికి దుఃఖలేశ మైనను జొరనీయక జాగ్రత తీసుకున్నాము. ఇప్పుడు రాజవీధిని యువరాజు పోవునపుడు, ఎట్టి అమంగళ ములును ఆతనికంట బడకుండునట్లును చెవుల వినబడ నట్లును మనము జాగ్రత చేయవలెను వివేకవంతులైన రాజకీయోద్యోగులు ప్రతిచత్వరమువద్దను నాగరికుల వలెనే కాచుకొనియుండునట్లు చేయవలెను.

మంత్రి - అంతేకాదు ముందుగనే జాగ్రత్తపడి, ప్రతి గృహయజమానియు, మన అభిప్రాయములకు అను గుణ్యముగ వర్తించునటుల, హెచ్చరిక చేయవలెను ఆజ్ఞానుసారముగ ప్రవర్తించినవారికి, మంచి బహు మతులు ఏర్పాటు చేయవలెను ఆజ్ఞమీరి ప్రవర్తిం చువారు కఠిన దండనకు పాల్పడుదురని భయపెట్ట వలెను.

రాజు - తక్కిన విషయములు బాగుగ ఆలోచించి యథా విధిగా నిర్వర్తించు భారమునీది మేమిపుడు కేవల మవశులమైయున్నాము.

మంత్రి - చిత్తము

(తెరపడును)

౪

(పూరిగుడిసెలో సుదాముడు, మాలతి, వారికి ఒక చిన్న కుమారుడు, ముసలితండ్రి ఉంటారు ఆ యింటిచుట్టూ చిత్రవిచిత్రములైన పూల మొక్కలు ఉండును. ఆ పట్టణములోని వారికి పూలమాలలు అమ్ముకొని పొట్టపోసుకుంటూ ఉంటారు)

మాలతి - బొడ్డుమల్లెలు, విరజాజులు, మందార, మాలతీ, రుద్రజడ, తులసీ, దవనము, మరువము, జాగ్రత్తగ ఏరుకొనివచ్చి చక్కని దండలుకట్టి యీ దినము మీ బాబుచేతికిచ్చి పంపాను రెండు జాములు తిరి గింది యింతవరకూ రాలేదు ఏంచేస్తున్నాడో ? ఏంచేస్తున్నాడో? యెప్పుడూ యింత ఆలస్యంచేసి యెరుగడు! రాజుగారికి కుమారుడు కలిగినవేళనుంచీ అందరూ సుఖంగా వుండాలని రాజుగారు యత్నం చేస్తున్నారు. అయినా పేదోళ్ళని భాగ్యవంతులు చేసే వోళ్ళెవరు ? ఏమైనా కొంచెము ఒత్తిడి తగ్గిందిలే, ఆ యువరాజుగారు వెయ్యేళ్ళు వర్ధిల్లాలి అక్కడికే ముసలాడికి అన్నంపెట్టాను నేను తిన్నా గాని మా మామ యేమి అనడుగాని, ఆణ్ణి వదలి తింటానికి నా కేముద్దోదు

[సుదాముడు ప్రవేశము]

సుధా - ఏమే! పిల్లా! యింకా బువ్వతినకుండా అలాగే కూకున్నావా!

మాలతి - నీకు నూరేండ్లు మామా! యిప్పుడే నీసంగతి బుడ్డాడితో చెబుతుండాను సుదాముడు (ఉయ్యాల దగ్గిరకువచ్చి తల ఉయ్యాలలో ఉంచినవ్వి) బాబ! మీ అమ్మచెప్పేది నీకు తెలుస్తదా!

మాలతి - (సుధామునికి దగ్గిరగజరిగి) నీ అల్లేనే - ఆ! అనడు ఊ అనడూ కళ్లు అప్పగించి చూస్తాడురా! మామా బువ్వతిందుగాని.

సుధా - ఉండనీ! పాడుబువ్వ. బజారంతాబమ్మానందంగా ఉంది ఈయాల మనయువరాజుగారు మన రాచ నగరము చూడొస్తారంట, బజార్లనిండ కంపునీళ్ళు చల్లారు నేలంతా మల్లెపూలోసనా, సంపెంగ పూలోసనా, గులాబిపూలోసనాయింకేందోరకరకాల వాసనేస్తుంది రవ్వంతైనా చోటు మిగలకుండా. (ముదుసలి మంచములోనే పడుకున్న వాడు కూచుని సన్నగా దగ్గు తాడు) బజారంతా రంగురంగుల ముగ్గు లెట్టారు వాకిళ్ళంతామెరిసేరాళ్లతో తోరణాలు కట్టారు ప్రతియింటిమీద రంగురంగుల గరుడగుడ్డ లెతారు. పెద్దోరు-చిన్నోరు అందరూ కళ్ళు జిగేలు

మనేట్లుగా సొమ్ములేసుకున్నారు. ఎవరిముఖము చూచినా నవ్వు కలకల్లాడుతోంది. మెడలమీద, మిద్దెలమీద, పూలుబుక్కాయిలు పెట్టుకొని, అయేందో పేలాలట్టుకొని, యువరాజాగా రెప్పు డొస్తారా! అని యెదురు చూస్తుండారు. నీవిచ్చిన దండలు ఒక్కింటోరికికూడా చాల్లేదు

మాలతి – ఇంతకు యువరాజావా రొచ్చారా ?

సుధా – అందుకనే మరి అగత్తెంగా లగెత్తుకొచ్చాను. తూరుపు యీదిన బైలుదేరారు. ఆ యీదిచివరంతా దెళ్లి మన యీదికొస్తారు ఆ యీదికొచ్చినపుడు నేనుచూచాను ఎంత అందంగా ఉండాడనుకున్నా, నాకు యీ రెండుకళ్ళు చాలవనిపించింది. చూచిచూచి అడ్డదోవన అయ్యగారి దొడ్డివాకిటికివచ్చి అక్కాడ నుంచి లోనికివచ్చాను

మాలతి – ఆమేళోలు అవేనా మామా ?

సుధా – అవునే పిల్లా! అయితే మనకొక చావొచ్చింది, దొరగారిని మునిలోడుచూట్టానికి వీల్లేదంట, అడుగిన వచ్చాడా మన యింటిలిపాదిని సంపిపారేస్తారు

(ముసలివా డు దిక్కుడై)

ముసలి – ఓరయ్యా యిదివరకు ఎంతమందిరాజు లొచ్చారు, ఎంతమంది యువరాజు లొచ్చారు, ఆరందరని చూత్తూతుంటిమిగింద యీడ్జేము కొమ్ములు తిరిగినయుంటాయి చూడకుండా యుంటానికి.

సుధా – (నోటిమీద చేయి ఉంచుకొని) అయ్యో యీయన రాజకుమారుడుకాదురా! దేముడురా!

ముసిలి – అట్టయితే, యిక తప్పక చూడాలిరా!

సుధా – నీ తలగన బయటెట్టావా, రాచోళ్ళు నీ తల రెండు చెక్కలు చేత్తారు

ముసిలి – (లేచి నిలుచుని) అంతమాత్రము చంపేవాళ్ళు లేకనే యీ ముసలితనంతో బాధ, (ఆవేశముతో) తెరలోకపో ప్రయత్నించును సుధాముడు మాలతి చెరోచెయ్యి పట్టుకొని లాగుతారు (ముసలి బిగ్గరగా)

ఓ యువరాజా! నన్ను ఈళ్ళేమో రానియ్యటల్లేదు. నన్ను ఈళ్ళేమో చూడనియ్యటంలేదు. నాయనా! నే నంత పాపముచేసానా? నేను నిన్ను చూడ కూడదూ?

[మాలతి సుధాములు నోరు మూస్తారు – ఇంతలో సిద్ధార్థుడూ, చెన్నుడూ, యిద్దరు రాజభటులు ప్రవేశిస్తారు]

సిద్ధా – చెన్నా! దీనాలాపము
వినా్నవా? దీని నీవు వివరింపుము నే
కన్నదిగా దీ రూపము
విన్నదియును గాదు దీని విధ మే తెలుగక.

చెన్నా! ఏమి యీ ఆర్తనాదము ?

సుధా – (సుధాముడు మోకరించి) ప్రభూ! యీడు మా బాబు నేను యెంతాపినా ఆగలేదు మీ ఊల్లా సాన్ని బంగపరిచాడు మా తప్పులెట్లా కాచి రచ్చిస్తారో.

సిద్ధా – చెన్నా! యీతడింత దుర్బలముగా ఉన్నాడేమి?

చెన్న – మహాప్రభూ! దీనికి "వృద్ధాప్యము" అని పేరు

సిద్ధార్థుడు – అనగా ?

చెన్న – ప్రతివారు కొంతకాలము తెలివిగాను, బలంగాను జీవించి-కాలంగడచినకొలదీ, ఆ బలము తెలివి తగ్గిపోయి, వృద్ధాప్యము అనే యీదశ వస్తుంది

సిద్ధా – అంటే నీవూ నేనూకూడ, ఒకప్పుడు ముసలివాళ్ళ మవుతామన్నమాట ?

చెన్న – చిత్తము మహాప్రభూ!

సిద్ధా – కుసుమ కోమలమయిన నా యశోధర గాత్రము కూడ, ఇట్లు ముడుతలుపడి వొణికిపోవలసినదేనా ?

చెన్న – మహాప్రభూ! ఎంతకాలమునకో

రాజభ – ప్రభూ!-తమరు నిల్చుని ఉన్నారు రథముమీది సింహాసనము తెమ్మందురా?

సిద్ధా – ఏమియులేదు. పోవుదము రండు.—

[ముసలితల నేలకు అనించి సిద్ధార్థునకు నమస్కరించును]

సిద్ధా – తాతయ్యా! నా కంటిలోనున్న మాయ మగత అంతయు నేటితో తీరినది నాకొక క్రొత్తప్రపంచము కనిపించినది (సుధామునితో) ఓ పడుచువాడా? వీనిని జాగ్రత్తగా కాపాడుచుండుము. నేను అప్పు డప్పుడు వచ్చి చూచి పోవుచుందును (చెన్ననితో) గుఱ్ఱములను వెనుకకు మరలింపుము ఇచ్చటినుండియే మనము వెనుకకు మరలుదము. నేటికి ఈ చూచినదే చాలును.

[తెరపడును]

[93 వ పేజీ చూడుడు.]

ప్రకృతిలోపలి పరమాత్ముడు

GOD IN NATURE

పుష్ప ప్రపంచమునుండి వచ్చు నాతని దివ్య సందేశము

HIS MESSAGE FROM THE FLOWER WORLD

Then wherefore wherefore were they made,
All dyed with rainbow light,
All fashioned with supremest grace,
Upspringing day and night ?

ప్రియసహోదరులారా!

ఈశ్వరుడు ప్రపంచమునందలి సర్వజీవరాసులను సృష్టించి, ఆ సర్వజీవులను యద్భుతముగా పోషించుచు పాలించు చున్నాడు. మరియు మానవుని దనస్వరూపమందు సృష్టించి బుద్ధియందును, తదితర విషయము లందును అన్నిజీవులలో సర్వశ్రేష్ఠునిగా జేసియున్నాడు. పుట్టుకతోనే మానవుని బుద్ధి కుటిలముతో గూడి యుండినదని గ్రహించి మహాత్ము లనేకుల జన్మింపజేసి దన సందేశమును వారిద్వారా నొసంగియు, దానే మానవుడై జన్మించియు సర్వ జీవకోటియును సుఖించుటకై యుగయుగమునకు ధర్మము చెడి అధర్మము ప్రబలునపుడు ధర్మమార్గమును జూపియు బోవుచున్నాడు. అట్టి సృష్టికర్త తన బిడ్డలు ఐహికాముష్మిక సుఖముల బడయ గలందులకై దన మహత్తును ప్రతి జీవియందును ప్రతి వస్తువునందును జూపుచు, యనేకరీతుల మనల హెచ్చరించుచు ప్రతిదినమును మనలతో మాట్లాడుచున్నారు. నేనిపుడు శాంతమూర్తులగు చదువరుల కాలమును వ్యర్థపుచ్చక ప్రపంచమును దమ దివ్యతరమగు రంగులచే శోభిల్లజేయుచు ఏ భూమీశుడైనను దన వైభవమునందంతగా నలంకరించుకొని దేజరిల్ల జాలనట్టియు, మరియు నేడుండి రే పెండిపోవునట్టియు నీ పూవుల కిట్టి పరిమళతను, దివ్యతరమగు సౌందర్యమును నెందుల కిచ్చినదియు, మరియు పుష్పముల నుండి ప్రపంచమున కాతడిచ్చు సందేశమును గురించియు దెలుపుటకు గొంతవరకు ప్రయత్నింతును

1. పుష్పములు ప్రపంచమంతటిని దమ సౌందర్యముచే శోభిల్ల జేయుచు మనకు నేత్రోత్సవమును గొలుపుచున్నవి. ఎట్టి యాగ్రహాచిత్తుడైనను నెట్టిదుఃఖితుడైనను మరియు రోగపీడితులును యా దివ్యతరమగు రంగుల గాంచియు ఆ పరిమళత నాఘ్రాణించియు దమ్ము బీడించు బాధలనుండి విముక్తినొంది ప్రశాంతత నొందుదురు. అవ్విధమున ప్రతి మానవునకు దమదోడి మానవుల కష్ట దుఃఖముల బాపుచు దమ సుగుణముల చేతను, సత్క్రియలచేతను దేజరిల్ల వలయును.

2. పూవులు దమ సుగంధముచే పరిసర ప్రాంతముల నింపి యందలి దుర్గంధమును బోగొట్టుచున్నవి. దుష్క్రియలదుర్గంధము వలన నావరించు కొనబడియుండు వారలు మనము మన సుగుణముల సుగంధముచే సన్మార్గమునకు దెచ్చి విడువవలయును. పూవుల నందరు

ప్రేమింతురు. సుగుణవంతుల నందరును బ్రేమింతురు.

3. పూవులు దా మెండిపోయినను దమ పరిమళతను బ్రపంచమున విడిచి వెళ్ళుచున్నవి మానవులు దమ సత్క్రియల సువాసనను నితరులు దమ్మనుసరించుటకై నిహమున విడిచి వెళ్ళవలయును. పూవులనుండి దీయబడు యత్తరు పన్నీరులు సకల మానవకోటి వలనను నాశింపబడి యమిత ధనమునకు గొనబడుచున్నది. మానవులు దమ సత్క్రియల వలన బరిమళించుచుండిన ఆ పరిమళత సర్వత్రా వ్యాపించి మానవకోటికి శుభము నొనగూర్చును. దైవము వారిని బ్రేమించ వారి హృదయములు దైవాలయములై వెలయును. సుగుణములకు ఫలములై వెలయు నా సత్క్రియల సుగంధము నిహపరముల యందు వ్యాపించును. మరియు జన్మ జన్మమునకు వెంటాడి వచ్చునని మన హిందూ శాస్త్రములు ఘోషించు చున్నవని మరువ కూడదు. ఆ సుగంధము దారితప్పి తిరుగు తోడిమానవుల సుఖజీవనమునకు నడుపుటకు సహాయపడును.

4. పూవులు ఫలించి సకల జీవకోటికి నుపయోగపడుచున్న మహావృక్షములకును, మొలకలకును, కారణ భూతములగు విత్తనముల విడిచి వెళ్ళుచున్నవి. మనము స్వార్థ పరులమై యుండక ఫలించు సత్క్రియల ప్రపంచమున విడచి వెళ్ళవలెను.

5. కొన్ని బూవులు రాత్రులయందును, మరికొన్ని బగటియందును వికసించుచు ప్రపంచమునకు మేలొనగూర్చుచున్నవి. మన మన్ని వేళలయందును మన శక్తికొలది ప్రపంచమున కుపకారులముగా నుండవలయును.

6. పూవులు దమయందలి మకరందమును పుష్పాడిని తుమ్మెదలు మొదలగువాటి కిచ్చి జీవకోటి యభివృద్ధికై తోడ్పడుచున్నవి. ఈ మకరందమును గ్రోల దేనెటీగలు మనకు దేనె నిచ్చుచున్నవి. సర్వజీవకోటి శ్రేయస్సునకై మనము మనయందలి శ్రేష్ఠమైన దాని నితరుల కివ్వవలెను.

7 పూవులు వ్యాధుల నివారించుటకై ఔషధములుగా నుపయోగ పడుచున్నవి. మనము తోడిమానవుల కష్టదుఃఖముల బాపుట యందు నౌషధములుగా నుపయోగపడ వలయును.

8. దేవతలబ్రేమను బడయుటకై బూజించు నపుడు మీ మహాత్కార్యములు మిమ్మంటి వచ్చుచున్నవనియు ఆకార్యముల సుగంధము సర్వత్రా వ్యాపించు చున్నదనియు జూపుటకు బూవుల నుపయోగించు చున్నారము. మానవులు దగు సుగుణములచేతను సత్క్రియలచేతను విరాజిల్లుచు బూజ్యనీయులై, దేవతాస్వరూపులు గావలయును.

9. స్త్రీ ప్రపంచమంతయు బూలను ప్రేమించుచు దమ కురులయందు ధరింతురు. ఇవి వారు దమ భర్తలయొక్కయును, ఇతరుల యొక్కయు బ్రేమ బడయుటయేగాక, సత్క్రియలను శిరమున ధరించుచున్నార మనుటకు సూచకము హారములుగా వీటి నితరులపై వేయునపుడు పరిమళించు సుగుణములను మీపై వేయుచున్నారనియు, అట్టి పరిమళత మీ క్రియలయందును, సుగుణములయందును

గనపరతురుగాక యనియు నిటుల జేయుచు న్నారము, వివాహ సమయములందు వధూ వరులు తెల్లని పూలమాలలను ధరింతురు. ముఖ్యముగ పాశ్చాత్య దేశములయందలి స్త్రీలు వివాహ సమయములందు ధౌతవస్త్రధారిణులై తెల్లని బూగుత్తులబట్టుకొని మాపవిత్రశీలముచే మిమ్ము జయించి మీచే వరింపబడితిమని నట్టి పవిత్రతతో దేజరిల్లు యాస్త్రీలతో జీవనౌక యందు గూర్చుండి సంసారసాగరమున బోగ లమా ? ఈ భారమును మోయగలమా ? అట్టిశక్తి మనకు గలదా ? అందులకు దగిన వారమా ? యను తదితర భావములతో దుఃఖ సూచకమును జాటు నల్లనిదుస్తుల ధరించి యుండు వరుల ప్రక్కవచ్చి నిలుచుండ మతా చార్యుడు వారికి వివాహము జేయును. ఈ తెల్లని దుస్తులును బూవులును వారి పవి త్రతను జాటుచున్నవి స్త్రీలేగాక బురుషులును పవిత్రులై వివాహ సమయమువరకు బ్రహ్మ చర్యమును బాలించ వలయును. స్త్రీలెటుల బతివ్రతలై యుండగోరుచున్నారో యా లాగుననే బురుషులును బత్నీవ్రతము కలిగి యుండ వలయును

10. తమ శక్తి సామర్థ్యముల వలనను బుద్ధి బలముల వలనను మరియు భక్తి వైరా గ్యముల వలనను బ్రకాశించుచుండు మహ నీయుల సన్మానించునపుడును వా రీప్రపంచ మును వీడిపోవునపుడును, బరిమళ వంతములగు బూవుల వారిపై నుంతుము. అట్టివారి సమాధుల పైనను వారి జ్ఞాపకచిహ్నముల పైననుగూడ నాలాగే నుంచుచుందుము. ఇది సర్వసామాన్యముగా నందరికిని జేయబడు చున్నది. శవములు కుళ్ళి చెడువాసన కొట్ట కుండుటకు వాటి నలంకరించుటకును నిటుల చేయుచున్నారమని భావించుట గొప్ప తప్పు. మానవుడు దుష్టుడై దుష్క్రియలయందే నెల్ల ప్పుడు నిమగ్నుడై యుండడని నా భావము. దేశదాస్యవిమోచనకై యుద్ధభూములకు వీరులు బురముల వీడునపుడును, జయలక్ష్మిచే వరింపబడి తిరిగి బురముల బ్రవేశించునపుడును స్త్రీలుబుష్పవర్షము గురిపింతురు. స్వర్గమునుండి దేవతలు మానవుల మహత్కార్యమునకు మెచ్చి బుష్పవర్షమును గురిపించుచుండిరని గ్రంథ ములయందు జదువు చున్నారము గదా ! మీ క్రియల సువాసనను మీపై నిడుచున్నా రము. బూవులవలె మీరును బరిమళించుడు. ఈ సుగంధము మీరు జనిపోయినను మిమ్ము వీడక జన్మజన్మములకును మరియు నీశ్వర సాన్నిధ్యమునకును మిమ్ము వెంటాడునని దీని భావము.

11. ఒక గొప్ప జగద్గురువు డిటుల జెప్పు చున్నాడు. బూవుల జూడుము. అవి విత్తవు, కోయవు, మరియు వడుకవు. అయినను ఎట్టి మహారాజ్ఞియైనను ఎట్టి భూమీశుడైనను దన వైభవమునం దింత దివ్యతరముగా నలంకరించు కొనగలిగి యుండెనా? ఈ దినముండి రే పెండి పోవు నిట్టి బూవులకే నింత సౌందర్యమునిచ్చి శోభిల్ల జేయుచు యద్భుతముగా బోషించు చున్న యాపరమాత్ముడు సర్వజీవులయందును సర్వశ్రేష్ఠునిగా సృజించిన మానవులవిషయమై మరెంతగా దలంచుచుండును ? సర్వకాలముల యందును సర్వావస్థలయందును భగవంతుని మరువక మన దుష్క్రియలయొక్కయు సత్క్రి యలయొక్కయు ఫలితమును జన్మ జన్మలయం దును ఇహపరములయందును అనుభవింతుమన్న

మాటలను మనమునం దిడుకొని జీవింతము. అట్టి పవిత్రజీవులకు చావనిన భయముండదు. సత్యాగ్రహ వీరులై జీవించి నిర్భయముతో ఈ లోకమును వీడిపోవుదురు. కనుక అన్ని జన్మలలో నుత్తమ జన్మమగు నీ మానవ జన్మమును వృథాపుచ్చకయు అటుల వ్యర్థబుచ్చు వారిని రక్షించియు జీవింతముగాక! శాంత మూర్తులగు చదువరులారా! యిదియే బుష్పప్రపంచమునుండివచ్చు బరమాత్ముని సందేశము.

మీరు బూలను జూచునపుడును, ధరించునపుడును మ రితరవిషయములందు వీటి నుపయోగించు నపుడును పరమాత్ముడు తనబిడ్డ లిహ పరములయందు సుఖించుటకై పుష్పప్రపంచమునుండి పంపు ఈ దివ్యసందేశమును ఏ మాత్రమును మరువకుందురుగాక.

"మరి రాదుర యీ మానవజన్మము – పరమ
పురుష కృపవలనను గలిగెను."

1. దేవునిఙేర్పగ జీ వు ని గొ ని చ ను,
దేవదత్తమా దివ్యరథంబిది॥
మరిరాదు॥

2. పరమేశునివా పరమాద్భుతముల, దర్శన
మొనరింపదగు యంత్రంబిది॥
మరిరాదు॥

3. ఘన సద్గుణ మణిగణము గడింపగ,
మనకు లభించిన మహిత ధనమ్మిది॥
మరిరాదు॥

4. కాని దీని జెడుకార్యములం దిడువాని
జన్మ మిల వ్యర్థము వ్యర్థము!
మరిరాదు॥

సర్వేజనా స్సుఖినో భవంతు
ఓమ్ శాంతిః శాంతిః శాంతిః

గూడూరి శ్యామసుందరం

అంగనలు ఆరోగ్యంగా వుండని కారణాలు!

చిత్తమందున రేబవల్ చింతగున్న
మగువకాయంబు నిస్తేజమగుట నిజము;
మోము ముకుళితకుసుమమై మోజుతొలగు
అవయవంబుల చురుకంత అణగుచుండ!
మనసు క్రోధానలంబున క్రుగ్గుచున్న
కోమలాంగుల సౌందర్య కొరత హెచ్చు
రూపలావణ్య తత్వాలు రూపుమాయు
నీరు దిగజారి తేజస్సు నీరసించు!
క్రోధమె స్వభావమైనట్టి కోమలాంగి
బక్కచిక్కును, బొమికలు బయటబడును
చిర్రుబుర్రుల పిల్లలచిదుకగొట్టు
పల్కగారాని పలుకులు పతినిపలుకు
మానసిక దుర్బలత్వంపు మహిమజాటు!
కోలుపోదురు రక్తంబు కోపమున్న
ఆరగించిన నాహారమరగ దెపుడు
జీర్ణకోశము క్షీణించి – జీవితంబె
అందునిందునుగాకుండ – ఆరిపోను!
భావ వితృతే కొంత భగ్నమవగ
మనసు చీకాకుజెందును మగువకెపుడు
మాన మర్యాదలెరుగక మాటలాడు
తప్పుతగదను భావంబు తలపులేక
గాలివెల్తురు సోకని గదుల నుండు
సుందరాంగులు సౌందర్య శోభదక్క–
సహజ లావణ్యకాంతులు సన్నగిల్లి
పేర్మిలకళ దాపురిస్తుంది పెందలకడ 2
మలయమారుతమందున మసలకున్న
బాలభాస్కరు కాంతులు బడయకున్న
అతిప్రశాంతము మదికింత అందకున్న
అంగనల మోముపైనెట్లు అందముండు?
శుద్ధవాయువు తగినంత సూర్యరశ్మి
తగువిధంబగు శ్రమయును తప్పకెపుడు
అందకత్తెల కాయాల కందుచున్న
రంగుబంగారు కాంతుల రాణహెచ్చు!
నడకసాగించి మనసార నవ్వునారి
అవయవంబుల చైతన్య మంకురించు;
కాయమందెంతయో శక్తి కదలబారు;
వదనమది వికసించును వనజమువలె!

వల్లభనేని రంగాదేవి. (గృహలక్ష్మి)

ఉపవాసతత్వ విద్య

పీఠిక

సిద్ధాంతము సత్యమైనదను సంగతి కాలము నిర్ణయిస్తుంది. మనకున్న నమ్మికల ననుసరించి మనము ప్రవర్తిస్తాము. మన ప్రవర్తనవలన మనకూ మన పరిసరములందున్నవారికీ తృప్తి నిస్తే ఆ నమ్మికలు ఒప్పిదములేనని స్థిర పఱచుకొన వచ్చును.

పది సంవత్సరములు పరిశోధించి, పరికించి క్రమంగా చేసిన ఉపవాసము శక్తిమంతమైన దనియు, అవసరమైనదనియు నాకున్న విశ్వాస మును, ఇప్పుడు తిరిగి ధ్రువపఱచుచున్నాను. ఒకటి మొదలు ముప్పది దినముల వరకూ తరగతులుగా వందలాదిమందిచే ఉపవాసములు చేయించాను. వారి దేహములు మాలిన్య ములు తొలగి నవ నవత్వమును బొందినవి. వారి మానసిక మాలిన్యములుగూడా చాలా భాగము తొలగినందున వారి మనస్సులుగూడా బాగా నిర్మలములైనవి.

అయితే ఉపవాసము క్రమంగానే చేయాలె. ఉపవాసము తప్పుగా చేయుటకన్న చేయ కుండుట మంచిది. ఆరోగ్యము విషయములో గూడా పూర్వాచార పరాయణులు, అతి వాదులు నని రెండు తెఱగులవా రున్నారు. అతివాదులు ఏ క్రొత్త సిద్ధాంతాన్నయినా సరే, వెంటనే విచారణ చేయకుండానే, తొందరగాను, పరిపక్వము కాకపూర్వమే స్వీకరిస్తారు. అందువలన వారి మనస్సులు, నీతి మలినము అవుతవి. పూర్వాచార పరా యణులు ఏ నూతన సిద్ధాంతమునూ పరిశో ధింపనైన నిరాకరింతురు. అందువలన వారి మనస్సు, నీతి చచ్చుపడిపోతవి. అందువలన నాశనమున్నూ వస్తుంది. అయితే మాలిన్యము పొందుట చచ్చుకంటె మంచిదే. కాని అదియును మంచిదిగాదు. అందువలననే వివేకవంతులు, 'వినదగు నెవ్వరు చెప్పిన విని నంతనె తమకపడక వివరింపవలయు'నను దానిని పాటించి మేలుపొందెదరు.

మూడుదినములకన్న ఎక్కువకాలము చేసే ఉపవాసము, ఈ శాస్త్రమునందు ప్రజ్ఞావంతుని సమక్షమునందే చేయవలెను. ఈగ్రంథమును చదివి యిందులోని నియమము లను కొన్నింటిని పాటించి, కొన్నిటిని అవలం బింపక చేసి అపకారమును బొందిరి. అప్పుడు వారీగ్రంథమును నిందించిరి. ఇంకా కొందరు పాఠకులు ఈ గ్రంథమునందు చెప్పినట్లు దీర్ఘోపవాసములు చేసి దైహిక, మానసిక, నైతికారోగ్యము పొందిరి. అందువలన దీర్ఘోప వాసము చేసేవారు ప్రజ్ఞావంతుని సన్నిధిలో చేయుమనుటలో ఈ గ్రంథము అసమగ్ర మైనదని చెప్పుటలేదు. మరేమనిన ఈ నా గ్రంథమునందలి సలహాలను సరిగా అరము చేసుకోలేనివారు కొందరుందురు. ఇందులో ఉన్న సలహాలలో అవలంబించుటకు కొందఱకు ఇష్టముండదు. అందువలననే దీర్ఘోపవాస ములు ప్రజ్ఞావంతుల సన్నిధిలో చేయుమంటిని.

నా రచనలు పదుచుదనపు ఉత్సాహము తోను, గర్వముతోను కూడియున్నట్లు కను పడేమాట వాస్తవమని ఒప్పుకుంటాను కాని నా కవిలేవు. అట్లు కనుపడుటకు కారణ

మున్నది. సహజస్థితులు ఇప్పటి నాగరికతలో లేనందున ఎవరైనను సహజంగా ఉన్నారంటే అదిగూడా విపరీతంగానే కనుపడుతుంది.

పంజరములో బంధించిన పిట్ట తప్పించుకున్నప్పుడు అది యెలా పోదామా అనిగాని యెంతయెత్తు యెగురవలెనా అనిగాని ఆలోచిస్తూ కూచోదు. ధైర్యంగా పారిపోతుంది. తనకు స్వేచ్ఛ వచ్చిందని తెలియటంతోనే పారిపోతుంది.

నేను రెండు వచన గ్రంథాలు వ్రాశాను. రోగము, వేదన, భయము, ఆచారము, సాంప్రదాయము, నాగరికత, విద్యాగర్వము, లజ్జ, మతాచారము లను బంధముల నుండి నేను తప్పించుకొని బంధవిముక్తుడనైతిని. ఆవిషయములనే నేను కొంచెము మోటుగా అంద చెప్పితిని. అయితే అవి అబద్ధాలు ఏమీ కావు.

అజ్ఞానాంధకారమునుండి విడివడి ఉన్నతికి పోవుటలో నాకు గలిగిన ఆనందాతిరేకములో నానోటివెంట వెలువడిన భావములే ఆగ్రంథములు. అవి ప్రజలకు ఏలాధ్వనిస్తవో నేను విచారించుకొనే వ్యవధి లేకపోయింది సాహిత్య దృష్టితో చూస్తే యీ "ఉపవాస తత్వవిద్యయు" 'స్వయం ప్రభువులు'ను ఉత్తమ శ్రేణికి రావు. అయితే అవి నిష్కపటమైన ప్రయత్నములు. వాక్కునకు నిష్కాపట్యము ఉన్నతి నిస్తుంది. సాహిత్య దృష్టితో ఈ గ్రంథాలను చదివితే మీఉత్సాహము భంగపడుతుంది. మానవ హృదయమును గ్రహింపవలెననే శ్రద్ధ మీకు ఉంటేనూ, ఉన్నతమైన వివేచనా విధానమును కోరితేనూ, తదనుగుణముగా నాచరించి జీవింపకోరితేనూ మటుకు ఈ గ్రంథపఠనమువలన నవ్యమైన సాహసము, ఆశ, దైహికమనోబలములు కలుగుతవి.

నేను అరాజకవాదినీ కాను. నాస్తికుడనూ కాదు. అతివాది నసలే కాదు. ఆలోచన లేని వా రట్లు తలంచుట కద్దు. వివాహ విధానము, గృహనియమములు, మతము— వీనిని నేనుగూడా బలపరుస్తాను మానవ సంఘముయొక్క ప్రజ్ఞ యెంతో వీనిలో ఇమిడియున్నది. సంకుచితత్వము, స్వార్థపరత్వము, అర్థములేని ఆచారము, కృతకత్వములు, ఎన్నో కుటుంబములలోనూ, గృహాలలోనూ, మతములలోనూ సఖ్యపడి ఉంటున్నవి. ఇట్టివానికి నేను విరోధిని.

మందులతో ఆరోగ్యము వస్తుందని నాకు నమ్మకములేదు. పుస్తకాలలో విజ్ఞానము ఉండనీ నాకు నమ్మకములేదు. కర్మకాండలో సత్యము, వివాహకాండలో ప్రేమ, నిషేధ శాసనాలలో శాంతి, శాసనప్రయోగములో యోగ్యత వస్తున్నవని నేను నమ్మను.

శాసనాలలో వంచన ఆరంభిస్తుంది. ఆశలో బంధ మున్నది. చిరకాలము, ఉత్తమమైన ఆశయము కొరకై శ్రద్ధతోనూ, సహనముతోనూ, బాధల కోర్చి, త్యాగముతోనూ, సమర్పణబుద్ధితోనూ గట్టిగా ప్రయత్నించి మనలోని దివ్యత్వమును సాక్షాత్కరించుకొన్నప్పుడే జీవితము నందలి వివిధశాఖలు పొంది శాశ్వతముగా నిలిచిఉంటవి.

ఈ గ్రంథమువలన నీ వివేకము వృద్ధి పొందుననియు, మవిశ్వాసము బలపడుననియు, మీ నమ్మికలు గంభీ మగుననియు, మీ అవకాశములు విరివిజెందుననియు, మీ సదాశయములు ఉన్నతిని బొందుననియు అభిలషించుచున్నాను.

ఎడ్వర్డ్ ఎర్ల్ ప్యూరింటన్, 1-9-1915.

ఉపవాస తత్వవిద్య

రోగులకు, పాపులకు ఒక సందేశము — ఎడ్వర్డ్ ఎర్ల్ ప్యూరింటన్.

రోగము నుండియు, పాపము నుండియు విముక్తినందిన నా జీవితానుభవ సాగమే యీగ్రంథము. రోగులకు, పాపులకుమాత్రమే యీ గ్రంథము అర్థమవుతుంది. ఎందుకనగా వారే స్వాతంత్ర్య మార్గమున నున్నవారు ఆలోచింపకయే పాపి ఆచరిస్తాడు. అందువలన అతని ధైర్యము బలపడుతుంది. రోగి ఆలోచింపకయే అనుభవించి తద్వారా సునిశితమైన విషయములను తెలుసుకొన నర్హుడవుతాడు. హేతువాదికి అనుభవమూ ఉండదు. ఆచరణా ఉండదు అందువలన అతనికి బాధను భరించే చైతన్యమూ ఉండదు. ఏదైనాసరే చేసే ధైర్యముండదు. పోతే నపుంసక బ్రహ్మచారివలె పవిత్రుడుగా మాత్రమే ఉండగలడు.

జాతియొక్క మాలిన్యములకు నిలయముగా ఉండే విషయలోలురైన లోకాయతికుల కొరకు నేనీసందేశము రచియింపలేదు. బాధానుభవమువలన మార్దవము నొందిన హృదయముగల రోగులకును, నిరాకరణవలన బలపడిన హృదయముగల పాపులకును, దేవలోకము నుండి దిగివచ్చినందున దేవసమానులై లోక మాలిన్యములలో చిక్కుకొనని బిడ్డలకును ఈ సందేశము.

జాలికిని – నిందకును – గర్హణమునకును లోనైన వారిని నాసోదర, సోదరీమణులని పిలుచుచున్నాను.

నిశ్చేతనమైన సంసార సాగరమునుండి ఆత్మయొక్క సుడిగుండములో జొరబడి గభీరమైన దైన్యముయొక్క లోతుల నన్నిటిని అనుభవించియు సాగర తీరమున సగము చచ్చియు పడియున్నవారికి మాత్రమే సత్య, జ్ఞానముల కాంతిలో, ఆత్మోన్నతిని పొందుటలో గల సౌఖ్యముయొక్క యెఱుకయు, పొందుటకు కావలసిన దీక్షయు లభింపగలవు.

దయచేయండి మన మందఱమును కలసియే ఉన్నతికి పోదాము. నేనులోతులూ చూచాను. పర్వతాగ్రమూ చూచాను, ఇప్పుడు వాగ్దత్తము చేయగలను. తోవలో ఆటంకాలేమీ లేవు.

ఆరంభములో అనవసరంగా భయపడకండి. నాది మతబోధకుల మార్గముకాదు. ప్రక్కయింటి వాని కష్టసుఖాలలో పాల్గొనజాలనివారే మతబోధకులై బోధన సాహిత్యాన్ని పంచిపెట్టుతూ ఉంటారు. ఆసియాలోనున్న అజ్ఞానులకు మనము బోధన సాహిత్యముతో ధూపము వేసి మతాంతరులను చేయవలసిన ఆవశ్యకమేమున్నది ? తెల్లవారే లోపలనే ప్రజలనందఱిని సంస్కరించి, మతాంతరులను చేసి పునర్నిర్మాణము చేయుట తమ విధియని నమ్మేవారు వేలాది మంది యున్నారు అట్టివారు ఈ మధ్యాహ్నమే ఒక గ్రంథము వ్రాయాలె. సాయంత్రానికే ఒక పెద్దసభలో ఉపన్యసించాలె. రాత్రింతా తమతమ విద్యను ధూపం పెట్టాలె. అయినా భూమి మార్పుపొందదు. సిగ్గుమాలి సూర్యుడు ఇట్టే ఉదయిస్తాడు.

స్వయంకృతులైన యీ బోధకులకు శ్రద్ధా

భక్తులుగల శిష్యులుండాలె. వారు ఉంటేనే తనమతము గొప్పదవుతుంది. వారి గ్రంథమును ఎవరూ చదువకున్నా, వారిఉపన్యాసమును ఉత్సాహముతో మెచ్చుకొనకున్నా, తాము ఓడిపోతిమని దుఃఖిస్తారు.

దీనిని అర్థంచేసుకోవటం యెలా? మానవ హృదయాలతో, సత్యము, సూటిగామాట్లాడ జాలదా? సందేశం సత్యభరితమే అయినప్పుడు దానిని ఆదేశించినవారి పెదవులమీదనే అది నశించినా, ఏ ఒక్కరో, యెక్కడనో, దానిని గ్రహింపకే గ్రహిస్తారు. తిరిగి యుగాలవరకూ ప్రతిధ్వనిస్తారు.

ఈ గ్రంథమును ఎంత తక్కువమంది యిప్పుడు చదివితే అంత నాపని సార్థక మైన దని యెంతును దీనిని గురించి యెంతమంది యిప్పుడుమెచ్చుకుంటే అంతనాపనిఅపజయము పొందినదనియు నెంతును. ఊరికేవినండి. కొందఱు వినేవారుంటే చాలు. చెవులు, హృదయము మాత్రమే తెఱిచి వినండి. కనులు మూసుకోండి, పెదవి విప్పి యేమీ మెచ్చుకోకండి. ఇందులో ఏ స్వల్పమైనా మంచిఉంటే స్వీకరించండి. మిగతాది వదలి వేయండి. నన్ను ప్రశ్నించకండి. నన్ను మెచ్చ కండి. నన్ను నిరోధించకండి. నేను సత్యము యొక్క ఒక స్వల్పకాంతిని మాత్రమే చూచాను. ఉదయించిన సూర్యుడు స్వర్గసీమల నధిరోహింపకమునుపే నన్ను నిలుప బోకండి.

స్వీయానుభవములు

పదములు వేని కవి యేమీ భావములను దెలుపవు. విడి యిటుకలవలె హృదయము లందలి భావసంపదతోడను, ప్రయోజనము తోడను బంధింపబడి పదములు శాశ్వతము లగును. సాహిత్య క్షేత్రము ఇటుక ఆవము వంటిది. అందు ఇటుకలును, ముక్కలును దొర కును. వాస్తు శాస్త్రజ్ఞునకేమి తెలియునో ఊహించుకోవలసినదే.

జీవితమే శాశ్వతముగా నిలిచి యుండే సాహిత్యం. ఈ గ్రంథమునందలి విషయములు నా జీవితానుభవములుకానిచో నే నీ గ్రంథ మును వ్రాయుటకు అనర్హుము. వ్రాయక తప్ప నప్పుడే గ్రంధమువ్రాయవలెను. లేనిచో తాను స్వయముగా అవమానించుకొనుట యగును. స్నేహితులను హింసించుటయు నగును. విధిలేక నీవు వ్రాసియున్నచో నీ స్నేహితుల హింస నీవు గమనింపకున్నా ఫరవాలేదు. అందు ఆత్మ వంచన యైన లేకుండును. హృదయ పూర్వక మగు నీరచనలు చదువుట అంత కష్టమనిపించు కోదు. ధైర్యముగల కుందేళ్ళు దొరకవచ్చు దయగల పెద్దపులులు ఉండవచ్చును. కాని యీ రోజులలో తా మనుభవించిన దానినే వ్రాసే రచయితలు లేరు. ఈ ఉపవాస తత్వవిద్య మానవ నిజాయితీకి ఒక ప్రబోధము. మానవ పూర్ణత్వానికొక ఆదేశము. మొదట ఇరువది సంవత్సరములు నేను పరిపూర్ణుడు. అప్పుడు నాలో నిజాయితీ లేదు. అప్పుడుకునేననానిజాయితీగాఉండలేదు. ఇతరులతో ఎందుకని నిజాయితీగా ఉంటాను? నాగరికత, ఘనత, ఆచారము నన్ను నన్నుగా ఉండనీయక నేను ఏదికానో అట్లు నటింప జేసింది. దేహము, మనస్సు, ఆత్మ వీనిలో లౌకికవిషయాలు నిండిపోయినై. దానితో నా యాత్మ నాలో నిలువజాలక బయటికి పరువులెత్తింది.

పుట్టుకలోనే దుర్బలుడను. నాబాల్యమూ, వయస్సూగూడా అర్ధరోగిగానే గడిచిపోయింది.

పదునైదు రకాలకాలికవ్యాధులు ఒకటి విడిచి ఒకటి నన్ను బాధించేవి. చివరకు మావాళ్ళూ, మా స్నేహితులూ, బంధువులూ, వైద్యులూ గూడా నేను యేమవుతానో అని భయపడ్డారు. ఒక కాలములో నేను దినమునకు ఆరురకాల మందులు తినేవాడను. నూటయేబది పౌనుల బరువుండవలసిన వాడను. నూటపదిపౌనుల తూకం ఉంటిని. ఎంతో కాలము కుంపటిదగ్గిర, మంచముమీద ఉండవలసి వచ్చింది. నాకూ, యెవరికీకూడా నేను పనికిరాననే భయం పుట్టింది. రోగాలు చాలామట్టుకు జీర్ణమండలానికీ నాడీమండలానికీ సంబంధించి ఉండేవి. నా తండ్రి పోలికను నా మనస్సు యెప్పుడూ చురుకుగా ఉండేది. నా తల్లి పోలికను నాఆత్మ నిశితముగానూ, దేహము దుర్బలముగానూ ఉండేది. ఈ రెండూకలసి నాలో తీరని ఆశ నిలచి యుండేది. నాలో స్థైర్య ముండేదిగాదు. తలమీద పన్నెండు యేండ్ల వాని టోపీ ఉండేది. దేహము యెనిమిది యేండ్లవాని కున్నంత దుర్బలంగా ఉండేది. మనస్సు చూదామాఅంటే యెంత పెద్దవారి మనస్సుకన్నను పరిపక్వముగా ఉండేది నా స్వభావము యెవరికీ అర్థమయ్యేదిగాదు. నా స్వభావము నాకే ఒకసమస్యగా తయారైనది.

గుఱ్ఱపు బండిలో స్వారి చేయవలెనన్నా, ఉయ్యాల ఊగవలెనన్నా, చెట్టు యెక్కవలెనన్నా తలతిరిగి, స్మృతి తప్పేది. దైహికముగా గాని మానసికముగా గాని కొంచెము మార్పు కలిగినా తలనొప్పి వచ్చేది. ఎన్నాళ్లకూ వదలేది కాదు. బహిరంగసభకు పోతే నాకు శక్తి హీనమయ్యేది. నేను కృపణుడననిపించేది. అందులో నిజాయతీ లేనందుననే నాకా బాధలు కలిగేవని నాకప్పుడు తెలియదు, గడియారము, పంచాంగము, బడిలోనూ నగరములోనూ కొట్టే గంటలు, ఇవన్నీ శాసనము, క్రమత – వీనిపేర జరిగే క్రౌర్యములుగా నాకు తోచేది. ఇవి విన్నప్పు డెల్ల నాకు పిచ్చి యెక్కినట్లుండేది. వివేకహీనమైన ఆచారముల నిర్బంధము, నిరుపయోగమైన అభ్యాసముల వత్తిడి, నీతి నియమాలు, లౌకికమైన సంపద, బాధ్యతలు, ప్రజాదరణ యొక్క హింస, పూర్వాపరములనే నిష్ఠురమగు బాట, సంఘవ్యవస్థ యందలి పరంపర, గుడ్డి ఆచారములు, మానవాభ్యుదయానికి ప్రతిబంధకాలైన వని యన్నిటినుండియు విముక్తి నందుటకు తన్నుకొనుచుంటిని. ఇంతలో వైద్యులు నారోగపరంపరకు దైహిక కారణాలు యేమీ లేవనిరి. అన్ని రోగములు నా భావములో ఉద్భవించిన వనిరి. నిజమూ అంతే!

ఫలప్రదమైన దెల్ల విశ్వసింపవలసినది. అందులో డాక్టరు సలహా! డబ్బు వచ్చే యెడల డాక్టరు వదులుకుంటాడా?

ఇంతవరకు రోగలక్షణములు చెప్పితిని. దీనితో రోగము నయము చేసుకున్న తెఱగు దెలిపెదను.

చిట్టచివరకు వ్యాయామ చికిత్స అవలంబించాను. ఆహారశాస్త్రములన్నియు అధ్యయనము చేసి అభ్యసించినాను. వీనితో జలచికిత్స, ప్రాణాయామమూ, దేహము నందలి వేరు వేరు

భాగములకు చలనచికిత్స, సూర్యకిరణ వాయు మృత్తికాది వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధాన ములను అవలంబించినాను.

ఇవన్నియు నాకు మేలుచేసినవి. వెంటనే నా దేహమునందలి రోగము సగమునయమైనది. కాని నామనస్సులోనూ ఆత్మలోనూ అంత సులభముగా తృప్తి కలుగలేదు. అందువలన ఆదేశము, మానసిక శాస్త్రము, న్యూథాట్, ప్రాచ్యవేదాంతము, మొదలగు మత నియమ ముల నవలంబించితిని. ఇవన్నియు దోదాపు మానవ నిర్మితాలే. నాకు భగవన్నిర్మిత విధా నము కావలసియుండెను.

చిట్టచివరకు ముప్పది దినముల ఉపవాసము వచ్చింది. ఈ ఉపవాసములో నాకు దేవదర్శన మైనది. అనగా నన్ను నేను దర్శించితిని. అనగా దేవుడూ నేనూ ఒకటే అని తెలిసి కొంటిని. ఈ నెలదినములు నేను యేమీ తినలేదు. మంచినీరే త్రాగితిని. ఎప్పుడైనా ఆమ్లములగు పండ్లరసము పుచ్చుకొనుచుంటిని. సాహసముతో గూడిన యీ ఉపవాసము పూర్తికావలసినవి నాలుగు ఉజ్జీవనము, ఆనందము, ప్రభుత, వర్చస్సు. ఇవన్నియు నాకు లభించినవి పదిసంవత్సరములనుండి లేని ఆరోగ్యము నాకు లభించినది మనస్సు శిశువు యొక్క మనస్సువలెనిర్మలమైనది. మానసికముగా నాకుస్వాతంత్ర్యము సిద్ధించినది. నాసంకల్పము దృఢపడినది ఏపరిస్థితులలోనుఅచిచలింపక స్థిర ముగా నున్నది. ఆధ్యాత్మికముగా స్వర్గమునాకు ప్రాదిర్శకమైనది. ప్రకాశవంతమగు స్వర్గీయ సత్యములను నేను దర్శించితిని. సూర్యకిరణ ప్రసారము చొరనట్టియు, అతి దూరమం దున్నట్టి నక్షత్ర పజ్క్తికన్నను దూరముగా నున్నవానిని నేను స్వయముగా దర్శించితిని.

నీకును యిది సాధ్యమే. ఇంకా యెక్కువ యును సాధ్యము. నీ యందు నీకు అచంచల మగు విశ్వాసము, స్థిరసంకల్పము, పరమేశ్వ రానుగ్రహమువలన పొందదగిన ఐశ్వర్యము నందలి అమితమగు కాంక్షతో గూడిన దీక్ష మాత్రమే మీలో నుండవలెను. చేయవలసిన ప్రక్రియా విధానము నేను తెలిపెదను. పరమేశ్వరానుగ్రహమువలన విశ్వాసము లభి స్తుంది. మీకు దీక్షఉంటే చాలు. లభించే ఐశ్వర్యముమీదే సరియైనకాంక్షఉంటే దీక్ష. గూడా కొఱతపడదు

ఉపవాసము సర్వరోగహరమగు చింతా మణి కాదు. జగన్మాత యగు ప్రకృతియే చింతామణిని ప్రసాదింపగలదు. ఒక్కొక్క రోగానికి ఒక్కొక్కరకమైన చికిత్సను అనుగ్ర హిస్తుంది. ఆమెకు మానవ కల్పనలతో నిమిత్తములేదు.

సక్రమంగాచేసి ముగించిన ఉపవాసము—మానవ రోగమునకు వినియోగించే సర్వ దైహిక, మానసిక, నైతిక చికిత్సలకన్ననూ అత్యధిక శక్తివంతమైన రోగనివారణ విధా నము. ఉపవాసము, విశ్రాంతి, మంచి గాలి, స్నానము, ప్రాణాయామము, వ్యాయామము, విశ్వాసము. అను యేడు అంగములు గల ఉపవాసము ఆయా అంగములను ఉచితమైన పరిమితులకు నిర్ణ యించుకొని ఉపయోగించిన యెట్టి తరుణ వ్యాధయైనను తప్పక నయమగును. కాలిక వ్యాధులు అన్నియు కుదురును ఉపవాసము యొక్క రోగనివారక శక్తిని గురించి

మాత్రమే నేనీ గ్రంథమున చర్చించుటలేదు. ఆ విషయమును గురించి యిదివరకే అనుభవజ్ఞులయినవారు ఉద్గ్రంథములను రచియించిరి. మన గ్రంథమున మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక ఉపాధులలో ఉపవాసమువలన కలిగే అమితమగు మేలును గురించి కూడ వ్రాసితిని.

కనుకనే యీ గ్రంథము క్రింద పేర్కొన బోవు గ్రంథములకు, సహకారి యగు గ్రంథముగా నెరుంగవలెను

1. అడాల్ఫు జస్టురచియించిన రిటర్న్‌టు నేచర్
2. ఆర్నాల్డు ఈహీ్ౖట్ రచియించిన రేషనల్ ఫాస్టింగ్
3. ఈ. ఈ. పూర్రింటన్ రచియించిన లార్డ్స్ ఆఫ్ అవర్ సెల్వ్స్
4. డా. ఎల్ వెరాకటో రచియించిన ది రీడిస్కవరీ ఆఫ్ లాస్ట్ ఫౌంటెన్ ఆఫ్ హెల్త్ అన్డ్ హాపినెస్.
5. ఎ. ఎ. ఎర్జు రచియించిన ది మెడికల్ క్వెశ్చన్.

ఆ గ్రంథములను ముందుగా చదువవలెను ఏలనన పైవారి గ్రంథములలో వివరించిన శారీరకమగు పరిశోధనలుగాని, జీవశాస్త్రమునకు సంబంధించిన ప్రాతిపదికలుగాని, శాస్త్రీయముగా రుజువుఅయిన సత్యములనుగాని నాయీ గ్రంథమున వివరింపనైతిని నేను ఆలోచనకు తర్కానికి గాక మానవ హృదయానికి, ఆత్మకు ఎఱుకకు ఈ గ్రంథమును సమర్పించితిని.

చాలామంది తర్క వితర్కాలతో రుజువు అయిన దానినే స్వీకరింతురు. వారు తర్కముతో రుజువుకాని దానిని ఆమోదింపరు. ఇక నేనో, యీ తర్కము హృదయ విశ్వాసమునకు లోకువ అని భావించువాడను. సిద్ధాంతముల మీద ఆధారము చేసి చెప్పిన సత్యాలను స్వీకరించుటకు వారి హృదయములు అనువుగా లేవు. అవి యంతగా మొద్దుబారియున్నవి. వాటు ఏదో చుట్టదోవన వాదముతో రుజువు చేసినప్పుడే గ్రహింపగలరు.

పైన పేర్కొనిన గ్రంథములలో అనేక నిజముగా జరిగిన విషయములను తెలిపిరి. తర్కించిరి. చరిత్రను వ్రాసిరి. ఈ హీ్ౖట్, ఎర్జ్, డా. లెరాకటోలు ముఖ్యముగా ప్రాణమంటే యేమిటో, ఆరోగ్యమన నేమో, సుఖమన నేమో తెలుపుటకు తమశక్తి నంతను ధారపోసి స్థిరపఱచిరి.

నేనుగూడా, రుజువుపఱచి, నాకు నమ్మకము కలుగని దానిని యీ గ్రంథమున చేర్చలేదు. కాని యితరులను నామతములోనికి కలుపుకుందామనే అభిలాష లేదు. అందువలన నేనీ సిద్ధాంతమునకు యెట్లు వచ్చితినో వెనుదిరిగి ఆమార్గమంతయు శ్రద్ధగా వివరించుటకు నాకు వ్యవధికూడలేదు. అందువలన మీామనస్సును తృప్తిపఱచుకొన దలచినయెడల వెనుకటి ఓర్పుతో వ్రాసినగ్రంథకర్తల అనుభవములను శ్రద్ధతో చదువుట మంచిది.

ఇంక సంగతి యేమన —అభివృద్ధి క్రమంగా రావటమేమంచిది. ఒక యింటిలోనుంచి మారి యింకొకయింట్లోకి పోవువారు పాతయింట్లో పడగొట్టరు. ఒక్కొక్కభాగాన్ని నెమ్మదిగా తొలగించుకొందురు. అయితేనేను అట్టి ఆధారమైన భాగములను వేసిని నిలువ ఉంచలేదు. వైద్య, వైజ్ఞానిక, సాంఘిక ఆచార, నైతిక, మతాది ప్రాతిపదికల నన్నిటిని వదలివేసితిని. గ్రంథము చదివేవారు అవి ఒక్కొక్కటిగా క్రమంగా తొలగిపోవుట గమనింతురు. అవి యంతనేర్పుగా అమర్చితిని.

ఇందులోనుండే ప్రకరణాలను గురించి కొంచెము తెల్పెదను. ఉపవాసము ఇందులో చర్చించినపదమూడువిషయాలలోనుమార్పును తెస్తుంది. ఎలాతెస్తుందో వివరించటం కష్టంకాదు. అయితే నాకు ఆ యా విషయములు ఎట్లు అర్థమయినవో విస్తరించటం కష్టమే. సామాన్యంగా అవి అందరికీ అర్థమగునట్లుకాదు.

నేను నమ్మిన విషయములను ముద్రించుట సాహసముతో కూడినపని. అట్టి సాహసమును అవలంబించినది బెనిడిక్టులస్టు. అతనికీ నాకూ అభిప్రాయములలో ఏకత్వము లేదు. మా యిద్దరికీ త్రికరణశుద్ధియందు గౌరవమున్నది. మా యిద్దరికీ ఫలితము యేమి వస్తుందో భయములేదు. మానవుని పరిపూర్ణ సిద్ధికి బెనిడిక్టులష్టుగారు యిదివరకు ఎవరునూ చూపని క్రొత్తప్రతిపదికలను చూపినారు.

ఈ గ్రంథమును వెలువరింపక తప్పనందుననే కొన్ని నమ్మికలను వెల్లడించితిని

అందువలన గ్రంథకర్తను, సిద్ధాంతాన్ని, యీ గ్రంథాన్ని నేను మీకు సమర్పింపను. కేవలము శాశ్వతమైన, నిర్వికల్పమైన సత్యమునే స్వీకరింపగోరుతాను. మర్త్యుడు సత్యము నవలంబించినప్పుడే అమర్త్యుడు అవుతాడు. మృత్యువునుంచి అమరత్వమును పొందుతాడు. వ్రాయుట మానగలిగితే యీ గ్రంథాన్ని వ్రాసేవాడేనుకాదు. అలవికాకనే వ్రాశాను. ఆత్మోపలబ్ధివంకకు కొంతదూరమైనను మిమ్మును నడిపించుటకు అవసరమైన జ్ఞానతేజము నా గ్రంథమువలన మీకు లభించునని ఆశపడుచున్నాను

ఎడ్వర్డ్ ఎర్ల్ ప్యూరింటన్.
1—12—1905.

౧
ఆరోగ్యము పొందుటకు ఉపవాసము

సగముజంతుధర్మము, సగము దేవధర్మము కలిస్తే ఆరోగ్య ముంటుంది రోగముగా నుండుట కేవలం మానవ స్వభావము. జంతువులు సహజంగా ఆరోగ్యంగానే ఉంటాయి. మనిషి వివేకవంతుడుగా ఉంటే అతనిలో జంతుధర్మము, మానవ ధర్మము, దేవధర్మము కలసి ఉన్నయ్యన్నమాట.

ఈ ఒక్క సంగతిని వివరించుటకే యీ గ్రంథరచన. ఒక్కవాక్యము వివరించి చెప్పటానికి ఒక గ్రంథమా ? ఎందుకు అక్కరలేదు. "జీవనము చేతనాత్మనము" అనే వాక్యాన్ని వివరించటానికి అనేక సంపుటాలు వ్రాసి ఉన్నాయి. కాని అప్పటికీ జీవనమంటే యెవరు సరిగా నిర్వచింపగలరు? చైతన్యమంటే యేమిటో యెవరు వివేచన చేయుగలరు ?

ఈ గ్రంథములోని మొదటి వాక్యములో ఆధ్యాత్మికలోని నిశితమైన విషయాలు శిశువు కుండే సహజ మృదు ధోరణిలో ఇమిడి యున్నాయి. ప్రయత్నించేస్తే మనస్సంటే యేమిటో తెలిసికొన వచ్చును. కాని ఒక అమాయక శిశువుయొక్క తత్వముయొక్క లోతు సరిగా గ్రహింపగలవా రెవరున్నారు ?

వివేకమును కోరేవారెవరూ కాని వైద్యాలయము (చికిత్సాలయము) నకు పోరు. అంతగా

పోతే ఆరోగ్యనిలయానికి పోవచ్చు. ఆరోగ్యవంతుడెల్ల వివేకవంతుడు కానక్కరలేదు. వివేకముతో జీవించేవాడు ఆరోగ్యముకొరకై ప్రయత్నముచేయుపనియేమున్నది? సర్వజనులకు ఒకసంస్కరణ తేవలెననే పందెములో ఆరోగ్యవిధానాలు బోధించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అదొక దండు అనుకోండి ఒక దండు కంటె యింకొకదండు యింకా యింకా విసురుగా పరుగెత్తుతోంది. అవి ఒకదానితో యింకోటి సహజంగా మార్కొంటై. అందువలన యిట్టి దండులతో అభివృద్ధికలుగదు. ఏమీరాని సామాన్యజనులకు యెంత తెలుసో యీ క్రొత్త ఆరోగ్య సంఘాలకూ అంతే తెలుసు.

ఏదో ఒక సందేశము (Mission) ఇస్తున్న వారిని అపహసించటం నాపనికాదు, లోకసంరక్షకులుగూడ అలాగంటివారేకద. నాకుగూడ ఒక సందేశమున్నది. ఆరోగ్యవాదులనుండి లోకాన్ని రక్షించుట నాసందేశములో ఒక భాగము. నేను ఒకప్పుడు ఆరోగ్యవాదిగానే ఉండేవాడను. భూతక్రియ వాడితినని మీరన వచ్చును. అప్పుడు నేనెట్లా కనుపడేవాడనను కొన్నారు? దూరాన్నుంచి వచ్చే నన్నుచూచి వారు భీతినొందుచున్నట్లు నాకు కనుపడేది. ఇప్పుడు నన్నుచూచి నామిత్రులు అప్పుడప్పుడు చిరునవ్వు నవ్వుచుండుట చూడగలరు.

పీఠికలో వ్రాసిన గ్రంథాలు మీరు చదివినట్లు భావించెదను. మీరుగూడా ఆహార శాస్త్రము, జలచికిత్స, ప్రాణాయామ, వ్యాయామ చికిత్సలు మొదలగు ప్రకృతి వైద్యములోని వివిధ శాఖలను చదివితిరనియే తలంచెదను. అందువలన నేను వ్రాయుదానిని సావధానముగ చదువగోరెదను. బాధపడియున్నవారికి త్రికరణశుద్ధిగా ఒక విషయము తెలుసుకొనుటకు శ్రద్ధ ఉంటుంది

ఆరోగ్యాన్ని గురించి కొన్ని అప్రస్తుత విషయాలు .

మాత్ర తినుటకు కాలము—ఇది పాలిపోవటానికి కాలం అయితే మాత్ర సీసాలోనే ఉండాలె. పాంకువుపోవాలె. దీనికి ఉపాయమేమిటి? మందు వైద్యుడు దీనిని పరిష్కరింపజాలడు. అందువలన మందుయిస్తునే ఉంటాడు. ప్రకృతి వైద్యుడు మందును విసరి పారవేస్తాడే గాని రోగాన్ని అతడుకూడా శాశ్వతంగా కుదుర్చుట లేదు. నేను ఒకప్పుడు యిలాగే మందుసీసాను కారు కిటికీలోనుంచి అవల పారవేశాను. అతనికి ప్రకృతివైద్యముకొత్త. మనచికిత్స పొందటానికి వచ్చినాడు. ఎంతో ఆశపెట్టుకొని వచ్చాడు. అతనియాశలన్ని అడియాసలైనవని అతనికి తోచినప్పుడు 300 మైళ్ల దూరములోనున్న స్నేహితునకు తాను చనిపోవుచున్నానని తంతి కొట్టాడు. తరువాత నిరాశతో మూర్ఛపోయినాడు. అతడు చావలేదనుకోండి. రోగము బాగా నయమైంది. అయితే అతడు నాకున్న ఒకరోగాన్ని నయము చేశాడు. రోగి యొక్క మందుసీసాపారవేయటం తప్పని తెలుసుకొన్నాను. జయము పొందదలచిన ప్రకృతి వైద్యులందరికీ యీ సంగతి తెలియాలె. అనేకులకు యీ సంగతి తెలియదు. అందువలననే వారు అపజయం పొందటం. మందులు ఏరోగాన్ని కుదుర్పవు. అవి సర్వదా చంపుతునే ఉంటై.

అయితే

అవి దేహానికి అపకారమే చేస్తవిగాని మనస్సుకు సహాయంచేస్తవి. మంచి జయశీలురైన వైద్యులందరికీ యీసంగతి తెలుసు.

ప్రకృతి వైద్యులకు మందులలో నమ్మకం లేకున్నా యీ సంగతిలో నమ్మకం ఉండాలె. అందువలన కొంతకాలము రోగియిచ్ఛను మన్నింపవలెను. రోగికి మందులలో నమ్మకం ఉంటేచాలు. వైద్యునకు నమ్మకం లేకపోయినా ఆ రోగి బ్రదుకుతాడు. మందులలో వైద్యునకు నమ్మకముండి, తినేమందులలో రోగికి నమ్మకం లేకపోతే ఆ రోగి బ్రతుకడు. ఏమందుమీదనైనా అది యెంతప్రభావము గలదైనాసరే, రోగికి యెంత విశ్వాసముంటే అంత యెక్కువ సుగుణము కలుగుతుంది. మందులో యెంత యెక్కువ ప్రభావముంటే అంత యెక్కువ అపకారము చేస్తుంది.

శాశ్వతమైన యీ అపప్రథ రుజువవుచునే ఉన్నది. మందులలో రోగాన్ని నివారించే శక్తి లేదు. అవి రోగాన్ని నయంచేస్తవని రోగి నమ్ముతాడు. అతని నమ్మికవలన రోగం కుదురుతుంది. తమకు రోగం వస్తున్నది అని ప్రజలు నమ్మినంతవరకు దానిని పోగొట్టుటొందుకు యేదో పుచ్చుకోవలెనని కోరటం సహజమే. ప్రకృతి వైద్యమునకు యిట్టి విశ్వాసములతో నిమిత్తము లేదు. మీకు విశ్వాసమున్నా లేకున్నా, చెప్పింది చెప్పినట్లు అక్షరాలా చేస్తే చాలును. సీప్ కట్లో, కూనే కటిస్నానమో చెప్పినట్లు చేసితీరాలె.

ప్రకృతి సత్యము ప్రేమ యీ మాటలను ఎక్కడవచ్చినాఆనందమైపులోముద్రించినాను. ఎందుకనగా ప్రకృతి నాతల్లి, సత్యము నాగురువు. ప్రేమ నాకు దేవుడు.

వ్యాధి భగవంతుని ప్రసాదము. దానిని గురించియెప్పుడూ భయపడరాదు. భగవదనుగ్రహముగా సంభావనచేయవలెను. సూక్ష్మజీవులుమనకు యెలాఅపకారంచేస్తవి? అవి దేహములో అదివరకే శిథిలమైయున్న కణములను వెలుపటికి గెంటుతవి. ఆశిథిలమైన కణములు నశించినందుకు మనము దుఃఖపడి మృతాశౌచము పట్టుతున్నాము, ఈ మృతకర్మకాండ పోవాలె. ఈపాడు ఆచారము పోవాలె.

ప్రతిరోగములోనూ మందులోనే ప్రాణాపాయము సంభవించటం-రోగము ప్రాణాపాయాన్ని కలిగించదు. రోగి తనసహజ పరిజ్ఞానాన్ని అనుసరిస్తే రోగము దానంతటదే నయమౌతుంది. మనమో వంతులువేసుకొని పరుగెత్తుతున్నాము దేనికి ఆనవసరంగాజోక్యం కలిగించుకొని రోగాన్ని ప్రాణాపాయము కావటానికి సహాయపడుతున్నాము. బాగా తెలివిగలవారు యీ జోక్యం కలిగించుకోవటం ఒక సైన్సుగా తయారుచేసి దానితో పొట్టలు పోసుకుంటున్నారు. ఈ విధంగానే ప్రకృతికి మనిషికీ మధ్య డాక్టర్ల ప్రమేయం, మనిషికి మనిషికీ మధ్య లాయరు ప్రమేయం, మనిషికి దేవునికీ మధ్య బోధకుల ప్రమేయము ఉంటున్నవి.

ఇప్పుడు క్రొత్తగా ఆరోగ్యవిదులనే కొత్త సంఘము బయలుదేరింది. వారు అత్యద్భుతమైన ఇంద్రజాలం బోధిస్తున్నారు. నిద్రలేస్తూనే రెండులోటాలనీరుత్రాగు. పరుండబోవునప్పుడు, లోటాన్నర నీరు త్రాగు, ప్రతి గంటకు ఒక లోటా నీరు త్రాగూ అని బోధిస్తారు. మనిషికి రోజంతా దీనితోనే సరిపోతుంది. కాలము చూచేందుకు ఒకచేతిలో గడియారము రెండవ చేతిలో నీటికూజా ఉంచుకొని తిరగాలె. అన్నము తినేటప్పుడు నీరు త్రాగరాదందురు. ప్రకృతి ఈ విధంగా యెప్పుడూ బోధింపదు. దాహమైనప్పుడు నీరు త్రాగమంటుంది.

ప్రతి కబళము 30, 40, 50 తూరులు లెక్కపెట్టి నమలవలయునని వారందురు. ఆహార శాస్త్రమును బట్టి యేపదార్థములు తినవచ్చునో యేవిని తినరాదో సంప్రదించి మరీ తినవలె నందురు. మనము తినే ప్రతి కబళముయొక్క జీవితచరిత్ర యింత శ్రద్ధగా వ్రాయవలసివస్తే ఆహారము తినుటలో యిక ఆనందించే దెప్పుడు? కోపముతోను విసుకుతోను వడ్డించిన దంపుడు బియ్యపుఅన్నముకంటెచిరునవ్వుతోవడ్డించినపాయసమైనా తేలికగానేజీర్ణమైఆరోగ్యమిస్తుంది. తిండిపోతుతనం తగ్గించుకునేందుకు క్షీర పథ్యము అవలంబింప మందురు. మాంసము తినేవాడు లావుగా ఉంటాడు.

* * *

ప్రతిదినము కొన్ని వాక్యములను మూడు పూటలా ఉచ్చరింపమందురు. అంతకన్న ఒక్కరొట్టె ముక్కతో ఒకమాత్రచేసి మ్రింగుట తేలికగాదా ?

ఒకమనిషిపొడుగు,లావు,కొలువవలెనందురు. తూచవలెనందురు.కొలతాతూకమూసరిపోవలె నందురు ఎక్కడన్నా ఒకపురుషుడూఆకొలతకు ఆతూకానికి సరిపోవచ్చును, మనకు వ్యక్తిత్వమున్నది మనమంతా ఒకే మాదిరిగా ఉంటామా ? అందువలన అట్టి సిసలైన కొలతలూ, తూకాలూ యేమీలేవు. అలాగే ఆహారము, వ్యాయామము, నీతిప్రవర్తన, సాంఘిక,రాజకీయ,నైతిక, ఆధ్యాత్మికపరిమితులుగూడా వేరువేరుగానే ఉండాలె ఒకేవిధంగా ఉండవు. జీవాత్మ, పరమాత్మ అనేవి రెండున్నవి. వానిని సమరస పరచటమే మనపని.

నేనెవరినీనిందింప దలపలేదు, పరిహాసింపనూ దలపలేను. అట్టివారితో నాకేమీ సంబంధము లేదని నాహృదయము ఉద్బోధిస్తుంది. కాని యేమిచేయను ? నాలోనకు అడ్డము వచ్చినప్పుడు వానిని గురించే చెప్పక యెట్లా మానేది ? బిడ్డ తప్పుచేస్తే తల్లి దండిస్తుంది. ఏడుస్తుంటే పంచదారబిళ్ళలు పెట్టుతుంది. నాపని అటువంటిది.

ప్రకృతి చికిత్స, ఆధ్యాత్మిక చికిత్సలలోని యీ అపసిద్ధాంతములలో గూడా చాలా సత్యమున్నది అసత్యము చాలా తక్కువే ఉన్నదనుకోండి. ఈ సిద్ధాంతములను వ్యాప్తి చేసే నాయకులుగూడా జాతికి చాలా మేలే చేస్తున్నారు. సంశయములేదు. వారిదృష్టిలో కొంచెము వంకర ఉన్నా, వారి హృదయాలు నిర్మలముగానే ఉన్నవి. వారు చేసే పనివలన గూడా ప్రజలకు బాధా, దుఃఖము నివృత్తి అవుతె. నేనుచేసేపనిగూడాఅట్టిదేకావచ్చును. నాకు తెలియదు.

ఇక ఉపవాసమునుగురించి చెప్పెదను.

20 మొదలు 40 దినములవరకు ఉపవాసము చేసేవారున్నారు. ఇది కొందరికి బాగామేలు చేస్తుంది, ఇట్టిది సక్రమంగా నడిపి, ముగింపక పోతే శాశ్వతమైన కీడున్నూ చేయగలదు. ఈ గ్రంథములో ఉపవాసమువలన దైహికముగా గలిగే మేలునుగూర్చి కొద్దిగానే చెప్పెదను, దీనినిగురించి డూయీ. మెక్‌ఫేడన్, ఫ్లైచర్, హాస్కేల్ మొదలగువారు నాకన్న బాగా చక్కగా వ్రాశారు. వారు కేవలము భౌతిక శాస్త్రవేత్త లగుటవలన, మానసికముగా ఉపవాసమువలన యేమి జరుగుతుందో వ్రాయలేక పోయినారు. దైహికముగా కలిగే మార్పుకన్న మానసికమగు మార్పూ, అంతకంటె ఆధ్యాత్మికముగా వచ్చే మార్పు, అత్యంత ప్రధానమైనవి.

రోగనివారణకొరకై చేసే ఉపవాసమువలన తరుచుగా కీడు సంభవిస్తున్నది. కాని వివేకముతో సంబంధించిన ఉపవాసమునందు

కించిత్తైనను కీడు గలుగదు. తెలివిలేమి వలన చేయించిన ఉపవాసమువలన జరిగే ప్రమాద ములను చూస్తారు గనుక ఉపవాసమంటే ప్రజలకు భయముంటుంది. ఒకతూరి డాక్టరు డూయీ, మిల్టన్ రాత్ చేత 25 దినములు ఉపవాసము చేయించాడు ఉపవాసముముగించిన దినమున మిల్టన్ రాత్ పథ్యాంగా తిన్నదేమో తెలియునా ? గొల్లచేపమాంసము, పొంగు రొట్టె, మాంసము సారవ, ఊలాంగ్ టీ. నిజంగా ఆకలికలిగినవాడెవడూ సహజముగా యీ వస్తువులను తినే కోరడు, డూయీ అంత గొప్పవానివద్ద 25 దినములు ఉపవసించిన వానికే దొంగ ఆకలి యేదో సహజమైన ఆకలి యేదో తెలియలేదంటే సలహా తీసుకో కుండా ఉపవాసాలు ఆరంభించినవారిని గురించి యేమి చెప్పాలె.

ఉపవాసము రోగనివారక మైనది. దానికి ఆరోగ్య దాయకమైనది. యింకొకటి తోడు చేయాలె. అంగవిహీనుడు కర్రలతోడ్పాటు తీసుకుంటాడు. అతడు స్వయంగా నిలువబడ గలిగితే ఆకర్రలు లాక్కో. లేదా అంతకన్న సులభోపాయం ఉంటేలాక్కో. మానవజాతికే ఇట్టి అంగవైకల్యం ఉంది. ఆహారముతిని ఆ వైకల్యాన్ని దాటుకు పోతున్నారు. ఆహారము మానితే నీవేమి యివ్వగలవు? అంతవరకు ఆహారమును లాగివేసి ఉపవాసము పెట్టబోక.

కొంతమంది ఉపవాసము అలవాటు చేసు కున్నారు, తినవలసిన కాలములో మూడో వంతు కాలమువారుఉపవసిస్తారు. ఎల్లకాలము తినుటలోనే గడిపేవారెంత మూర్ఖులో వీరును అట్టివారేను. అంతకంటె తినేవారే మంచి వారేమో,

పూర్ణమానవుడు కాదలస్తేనే ఉపవాసము చేయండి. పూర్ణమానవుడు (పురుషోత్తముడు) కాదలచనివారు ఉపవాసమేల ? మానవత్వ ములో పూర్ణత్వమును సాధించినవారెంద ఱున్నారు. సృష్ట్యాదిలెక్కచూస్తే యేయిరవై మందో ఉంటారు. తాను పాపములనుండి ముక్తి పొందుటకై యేసు ప్రభువు పూర్ణోపవాసము నవలంబింప వలసెను. ఏసు ప్రభువునకే పూర్ణోపవాసము తప్పనిచో అంతకన్న పవిత్రులెక్కడున్నారు. ప్రపం చమునందున్న దేవత్వము (దివ్యత్వము) అంతా రాశీభూతమైనా ముందునకు వస్తే నేను మోకరించి నమస్కరిస్తాను. కాని నాలో ఉండే పరమాత్మ వ్యక్తమై, శాంతముగా "నేనూ ఐశ్వర్యములో నీవు సమానుడనే" అంటుంది.

అన్నము తినకపోవుటయే ఉపవాసమని నాకు నమ్మికలేదు, ఆత్మత్యాగము (Self deniel) లో నాకు నమ్మికలేదు. ఏమనగా త్యజించటానికి వీలుకానిదిఆత్మ. ఆత్మత్యాగ మనేది అపప్రయోగము. పూర్ణోపవాసము నందు యేదో దిట్టమైన ప్రయోజనముఉండ వలెను. దేహమునందలి మాలిన్య ములను క్షాళన చేయుటకు మాత్రమే కొంద ఱుపవసింతురు. దానిని నేను శోషణమంటాను. ఉపవాసమనను. చతుర్విధ ప్రయోజనములు గలిగి, వివేకముతో అవలంబించే ఉపవాసము నకే పూర్ణోపవాసమని పేరు. దీనికే వశ్యోప వాసమనియుపేరు. ఇట్టిపదమునుమీరు చూచి నప్పుడెల్ల యీ గ్రంథమున వర్ణించిన వశ్యోప వాసమేనను అర్థమును అర్థము చేసుకోవలెను. నేను యింకొక విధమైన ఉపవాసమును ప్రచా రము చేయదలచ లేదు. దేహారోగ్యము మాత్రమే ప్రయోజనమైతే పూర్ణోపవాస మవలంబింప వద్దనియే నాసలహా.

―――

హింసాప్రవృత్తి

(పారచనానుసారం)

జ్ఞానసముపార్జనకు అందరికీ హక్కున్నది గదా. జంతువులనుహింసిస్తాము అంటే మనము ఒప్పుకోము, ఏ జ్ఞానమైన మానవులు పొందటానికి సాధ్యమే. ఇప్పుడున్న పరికరాలు చాలవూ అంటే అవిగూడా యెప్పటికన్నా పొందటానికి అలవి అయ్యేవే. అంటే జ్ఞానోపార్జనకు అవసరమగు విధానములు మానవులకు ఎప్పటికన్నా అలవికానివిమట్టుకు కావు. అందు జ్ఞానసముపార్జనకు ఇదే తోవ. ఇంకోటి లేదనటం సరియైనమాట కాదు. అందు ఏ జ్ఞానమన్నా హింసా మార్గమున సంపాదింపరాదని లా నిషేధిస్తే యింకోమార్గం ఉండనే ఉంటుంది. హింసను నిషేధించినప్పుడు హింసను స్వయంగా చేసిచూడటం మాత్రమే మనకు లేకుండా పోయేది. దయగలవారు కోరేది కూడా యిట్టి హింసయే.

అయితే నిజంగా మనకు హింసను వదలటానికి ఇష్టమున్నదా ? అహింసాత్మకమైన పద్ధతులు హింసాత్మక విధానాలకన్న మంచివేనా ? హింసాత్మకమైన పద్ధతులవలన పరిశోధనలో ఏమీ పర్యవసానములు తేలనప్పుడు ఆ హింసనే ఆనందించి తద్వారా ఒక విధమైన మానసిక విలాసమును అనుభవించకుండా ఉంటున్నారా ? అనే ప్రశ్నలున్నవి. మానవులకు సహజంగానే హింసఅంటే ఒక విధమైన ఉల్లాస మున్నది. కొంతమంది దాని కేళీఅనీ, ధనోపార్జనఅనీ, వైద్యమనీ, శిక్ష అనీ, ఆటఅనీ, వేటఅనీ విచిత్రమైన పేర్లతో పిలుస్తారు. శాసనములు చేసేవారు వీనిలో నుండి నిజమైన హింసయేదో విడదీయలేక బాధపడుతూ ఉంటారు.

హింసచేయటం మానవుని హక్కు అనే ఉన్నతమైన పదవికి తీసుకొనిరావటం తప్పు అనేది నిర్వివాదాంశమే. పరిశోధనకై జంతువధ చేసేవారెవరూ తనకు హింసఅంటే అభిలాష ఉన్నదని ఒప్పుకోరు. హింసచేయటం తమకు హక్కుఅనికూడా చెప్పరు. హింసను బలపరచటం ఆచారమైపోయింది. తప్పుచేసిన వానికి శిక్షవేసి హింసించటం ఎలా న్యాయసమ్మతమో అలాగే సర్వజనుల శ్రేయస్సునకై శాస్త్రీయమైన పరిశోధనలలోచేసే జంతువధ హింస కాదంటారు. జంతువధ చాలా తక్కువ బాధతో చేస్తారు గనుక అందులోనూ కారుణ్యమే ఉందంటారు. ఇందుకు వ్యతిరేకమైన వాదం వచ్చేవరకు ఇది సరిగా ఉన్నట్లే కనుపడుతుంది. వ్యతిరేకమైన వాదము వచ్చేటప్పటికి ఇందులోని బండారం బైటపడుతుంది.

లండన్‌లో క్వీన్సు హాల్‌లో జంతువధ వ్యతిరేకసభకు నన్నాహ్వానించిరి.అక్కడ ఉన్నవారెవరయ్యా. నక్కలవేటగాళ్ళు, జింకలవేటగాళ్ళు, అక్కడికి వచ్చిన స్త్రీ పురుషుల కాలెండరులోని వారములు ఈ క్రింది పనులకు ఏర్పాటు గలవు. ఆటకొరకు జంతువధ ఆదివారము - నక్కలను చంపుటకు సోమవారము, జింకలనుచంపుటకు మంగళవారము, మాంస పాయసము కాచుకునేందుకు బుధ

వారము ఇత్యాది. అక్కడికి వచ్చిన దొర సానుల టోపీలలోను, గౌనులలోను నిర్దాక్షిణ్యముగా బలవంతముగా చంపిన కోటి జీవరాసుల వెంట్రుకలు, ఈకలు, చర్మములూ ఉన్నై. మనకు మాంసమును అందిచ్చే వారికి ఫలాన ఫలాన పద్ధతిగా ఉండాలె నని ఆర్డరిస్తాము. ఆపద్ధతులన్నీ అత్యంత మైన హింసతో కూడినవేను. మన బిడ్డలను బడికి పంపుతాము. చదువురాకపోతే అక్కడ కొరడా, దెబ్బలుకొట్టిమానవజంతువునుసాధువు చేస్తారు. ఇన్ని ఉన్నవారము పరిశోధనకై జంతువధ చేసేవారిని నిందిస్తాము యూరపులో ఉండే పరిశోధకులంతా ఒక సంవత్సరములో ఎన్నిజంతువులను వధింతురో, ఒక్క యింగ్లండులో, ఒక్కదినముననే అన్నివధలు జరుగుతున్నై. నా ఉపన్యాసములో పరిశోధనకై చేసే జంతువధను మాత్రమే ఖండించి ఊరుకుంటే బాగుండేది, కాని యేవిధంగాచేసిన జంతువధ అయినా హింసయే ననీ, హింస మొత్తముగా నిందార్హమైనదనీ నేను గట్టిగా వాదించాను. ఆ తరువాత నన్నా సంఘమువారు తిరిగి ఉపన్యాసానికి పిలువలేదు. తాము చేస్తున్న పరిశోధనకై చేసే జంతువధ వ్యతిరేక ప్రచారానికి నా ఉపన్యాసముల వలన అభ్యంతరము ఏర్పడుతుందని ఆ ప్రచారకులు భయపడి ఉండవచ్చును.

పరిశోధకులు ఊరుకుంటారా ? మీరు ఒక విధమైన హింస చేస్తున్నారు, మేము లోకము యొక్క మేలుకై హింస చేస్తున్నామని తిప్పి కొట్టకుండా మానుతారా ?

ప్రకృతి వైద్యప్రచారములో

ప్రగల్భములు, డంబాచారములు మోసము, స్వార్థము పనికిరాదు పాలపర్తి నరసింహారావుగారు

కాంగ్రెస్ సిద్ధాంతములు అత్యంత పవిత్రమైనవేగాని, ఆ సిద్ధాంతముల నమలుపరచు వ్యక్తులు కొందరు స్వార్థపరులైనందున ఈరోజు కాంగ్రెసుపై జనసామాన్యమున కెంత అసహ్యాము గలిగినదో పాఠకులకు విదితము. అలాగే ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతములు దైవదత్తమైనవి, కల్మష రహితమైనవి. వర్షము ఆకసమునుండి పడునపుడు స్వచ్ఛముగ నుండి, వివిధ భూములపైబడి మాలిన్యవంత మగుచున్నది. అలాగే ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతములు పవిత్రమైనవయ్యును, స్వార్థపరులగు వారి చేతబడి అపవిత్రమై గుంటపూలు పూయుచున్నది.

మందు వైద్యులు పత్రికలలో చేయుచున్న ప్రకటనలు చూడుడు "ఒకగంటలో యౌవనము" అనియు, "౩ గంటలలో ఉబ్బసము కుదురు"ననియు, ఒక వారములో ఏను గంత బలము వచ్చుననియు, ఏమేమో అనేక విచిత్ర ప్రకటనలను చూచుచున్నాము. ఈ ప్రకటనలు అమాయకులను మోసము చేసినవి. ఇంకా చేయుచున్నవి. కాని అసత్య ప్రకటనలు కొంతకాలమునకు నశించునేగాని, వృద్ధికి

రావు. అందువల్లనే మందులపై ప్రజలకు వ్యామోహము తగ్గుచున్నది.

ప్రకృతి వైద్యమువలన మూగవారికి మాటలు వచ్చుననియు, రెండవసారి ఊడిన పండ్లకు బదులు మూడవసారి పండ్లు వచ్చుననియు, ఇలాంటి ప్రకటనలు పై ప్రకటనలకు తీసిపోవు. కాకతాళీన్యాయముగ ఎక్కడనైన ఒకానొకనికి మూడవసారి ఒకటి రెండు పండ్లు వచ్చి యుండవచ్చును. నూటికి కోటికి ఒక మూగవానికి మాటలు వచ్చి యుండవచ్చును. అంతమాత్రముచే, జనసామాన్యములో విరివిగా ప్రకటన చేయుట డంబాచారమే యగును. పైగా మోసముకూడ నగును. మూగ కేసులలోగాని, మూడవసారి పండ్లు మొలుచుటలో గాని, నూటికి 50 కేసులలో జయము గలిగితే ఆ ప్రకటనలో మోసముండదు. ఈ ప్రకటనలు చూచి మూగవారు బోసి నోటివారు ఎగబడతారు. ప్రకృతి వైద్యములో వారి లోపాలు సవరణ కాకపోతే, వారివలన దుష్ప్రచారము కూడ జరుగుతుంది

క్షయరోగము ప్రకృతి వైద్యములో నివారణయ్యే మాట వాస్తవమేగాని, అదియైనను ప్రథమ దశలో మాత్రమే. వ్యాధి ముదిరిన తరువాత నూటికి నూరు కేసులు చెడిపోతవనే నాయనుభవ పూర్వకమైన విషయము. కాబట్టి ఏరోగము ఏ పరిస్థితులలో నివారణ కావటాని కవకాశమున్నదో, నిజస్థితిని ప్రజలకు నచ్చచెప్ప వలెను. అంతేగాని, మనయొద్దకు వచ్చే ప్రతిరోగి ఆరోగ్యవంతుడు కాలేదని మనకు తెలిసియు, వచ్చిన ప్రతి వానియొద్దను ఏదో కొంత గుంజుకుందామనే అభిలాష కేవలము మోసమే యగును మీదుమిక్కిలి యీ పవిత్ర సిద్ధాంతములకు అపచారము చేసినవార మగుదుము. కాబట్టి బొత్తుగా నివారణకాని రోగములను గురించి ప్రకటన చేయనూ కూడదు. నమ్మించి చికిత్సలో దించనూకూడదు.

ఎనిమాయన్న, ఉపవాసములన్న ప్రజలు భయపడుదురనే ఊహతో, యీ రెండు ప్రధానమైన ప్రక్రియలతో నిమిత్తము లేకుండ చికిత్స చేయుదుమని ప్రకటన చేయుటలో అర్థము లేదు. ప్రకృతి వైద్యములో ఉపవాస చికిత్స విష్ణుచక్రము వంటిది. క్షీణరోగముల లోను, పిరికివారికిని యీ చికిత్స పనికిరాదుగాని, మొత్తముమీద అన్ని తరుణ వ్యాధులకును, కొన్ని దీర్ఘరోగములకును ఇది రామబాణము వంటిది. ఎనిమాకూడ అంత శక్తివంతమైనదే. టైఫాయిడ్ మొదలగు తరుణ వ్యాధులలో సయితము ఎనిమా చేయనక్కరలేదనియు, ఉపశమన స్నానముల వలనను, సముద్రపు ఇసుకవలనను దానంతటదే విరేచన మగునట్లు చేయవలెనని కొందరు ప్రకృతి వైద్యులు ప్రచారము చేయుచున్నారు. ఎనిమావలన ఏమి దోషమో, ఏమి అపకారమో విపులముగా వ్రాయరు. దీనికి కారణము కూనేమహర్షి తన యభినవ వైద్య శాస్త్రమందు ఎనిమాను గురించి వ్రాయకపోవడమే అయి యుండవచ్చుగాని ఇసుక సహాయముతో విరేచనమగునట్లు చేయుటకంటె, జలముతో విరేచనమగునట్లు చేయుట ఏమి హీనమైనది? ఏమి అపకారముచేయునది? జలము మనకు ప్రాణప్రదమైన పదార్థము కదా. బాహ్యశుద్ధి కెట్లు ఉపయోగపడు

చున్నదో, ఆంతరశుద్ధికి కూడ అట్లే ఉపయోగ పడగలదు. గాని దానివలన చింతాకంత అప కారములేదు. దానిని హేయముగజూడతగదు.

ఒకానొక రోగి ఒక ప్రకృతి చికిత్సాల యములో 3 మాసముల నుండి చికిత్స పొందుచూ, అతని కాచికిత్స తృప్తిగా లేక సలహాకొరకు నాయొద్దకు వచ్చినాడు. నాతో మాటలాడు చుండగా, రెండు మూడు పర్యా యములు అపాన వాయువును వదలినాడు. నాకు భరింపరాని కంపు కొట్టినది. వెంటనే అతనితో "ఈ మూడుమాసముల నుండి ఎనిమా చేయుచున్నావా ? ఈ అపాన వాయువు లేమి ? భరింపరాని కంపేమి ?' అని అంటిని. చికిత్సాలయములో ఎనిమా చేయించుట లేదనియు, దానితో పనిలేదని చెప్పినారనియు జవాబు చెప్పినాడు. అంతట నేను వానికి ఎనిమా ప్రభావమును గురించి శాస్త్రయుక్తమైన విషయములను బోధచేసి ఎనిమా ప్రారంభించ మంటిని. నాసలహా ననుసరించి ఒకమాసము రోజులలో అత నారోగ్యవంతు డాయెను.

ప్రకృతి వైద్యము బోధనాచికిత్స. ఉపా ధ్యాయుడు విద్యార్థుల కెట్లు పాఠములను బోధించునో, అట్లే ప్రకృతి వైద్యులు తమ రోగులకు వైద్యశాస్త్రము నట్లు బోధించ వలెను. పరమ పవిత్రమైన యీ వైద్యసిద్ధాం తములను ఉపన్యాసము లిచ్చిగాని, గ్రంథ ములు చదివిగాని లేక వారిచే చదివించిగాని, వారి మనస్సులలో నాటునట్లు చేయవలెను. ఆ సిద్ధాంతములు వారి మనస్సులలో నాట కున్న, వైద్యమువలన వారికి చింతాకంత ప్రయోజన ముండదు. చికిత్స పొందు రెండు మూడు మాసములు, గంటలు, రోజులు లెక్కించుకొని, పూర్తియైన మరుక్షణమే కాఫీహోటళ్ళలోను, సిగరెట్టు షాపులలోను దూరే రోగులు ఫలితము ననుభవించ లేక పోగా వైద్యమున కపకీర్తి తెచ్చుచున్నారు. కాబట్టి రోగి మనస్సులో సంపూర్ణమైన మార్పు గలుగునట్లు బోధించుట ప్రతి వైద్యుని కర్త వ్యము, డాక్టరు లిండ్లహార్ గా రేమన్నారంటే "Nature cure is not a system of curing aches and pains. It is the complete revolution in the art and science of living. It is a system of man-building in harmony with the constructive principle in Nature on the physical, mental, moral and spiritual planes of being" అనగా బాధలను నొప్పులను నివా రణ చేయుట మాత్రమే ప్రకృతి వైద్యము గాదు శారీరకముగాను, మానసికముగాను, నైతికముగాను, ఆధ్యాత్మికముగాను రోగిలో సంపూర్ణమైన మార్పుగలుగ జేయుటయే ప్రకృతిజీవనము లేక ప్రకృతి వైద్యము.

చికిత్సాలయము లిప్పుడు ధర్మసంస్థలకు బదులు వ్యాపార సంస్థలైనవి. ప్రస్తుతము జరుగుచున్న దేమంటే, వచ్చిన రోగినెల్ల చేర్చు కొని, అతనికి కటిలింగ స్నానములు, ఎనిమా, ఆతపస్నానములు, వ్యాయామము, అపక్వా హారము, ఉపవాసములు మొదలగు విధానముల పద్ధతులు మాత్రము చూపి కొంతకాల మచ్చటనేయుంచి పంపి వేయుచున్నారు. కాని యీ విధానముల యొక్క అంతరార్థములను ఒక్కనికైన బోధిం చుటలేదు. అందువలన యీ విధానములు తమ యావజ్జీవితము ఆరోగ్యరక్షణ కుపయోగ పడునని ఒక్కరోగియైన గ్రహింపలేకున్నాడు.

చికిత్సాలయము విడువగానే తన పాతడొంక నడక ప్రారంభించుచున్నాడు. రోగము యథా ప్రకారము ప్రత్యక్షమగుచున్నది. అందు వలన ఈ వైద్యమున కొక్క చెడ్డపేరుకూడ వచ్చినది. ఏమంటే "చికిత్సపొందినంతకాలమే ఆరోగ్యముండునుగాని, తరువాత రోగము యథాప్రకారమేనని" వదంతి బయలుదేరినది. ఇది యథార్థము. దీర్ఘరోగులు చికిత్సపొందు చున్నంతకాలము వారిని రోగము బాధించుట లేదు. వారెప్పుడు వైద్యము మాని తమ దుర భ్యాసములకు బానిసలగుచున్నారో అప్పుడే రోగము మరల ప్రత్యక్షమగుచున్నది. కాబట్టి రోగులకు ఆరోగ్యసూత్రములను చక్కగా బోధించి, వాటిని వారి యావజ్జీవితము ఆచ రించవలెనని వారికి కఠినముగా బోధించ వలెను. ఆరోగ్యమనునది సీసాలలో పోసి బిర డాలుపెట్టే వస్తువు కాదనియు, మార్కెట్టులో విక్రయింపబడే వస్తువుకాదనియు, చక్రవర్తి యోగాక, రసనేంద్రియమును నిగ్రహించి, దురభ్యాసములకును, సోమరితనమునకును స్వస్తి చెప్పినగాని, ఆరోగ్యము లభింపదనియు ప్రతి రోగికి నాటజెప్పవలెను. యావజ్జీవితము ఫలములను కూరగాయలను విరివిగా భుజిం చుట, కనీసము అరగంటయైన వ్యాయామము నకు వినియోగించుట, వారమున కొకరోజు ఉపవాసము చేయుట, మలబద్ధకము లేకుండ కాపాడుకొనుట మొదలగు విషయములను రోగులకు చక్కగా బోధ చేయకపోతే, ఆ వైద్యము నిష్ప్రయోజన మగును.

కోర్టులో దావాచేయుటకు వెళ్ళినవాడు ఏ వకీలు గట్టివాడో తెలుసుకొనలేదు. పెద్ద మేడ, దానికి తగిన డంబాచారముంటే వారి యొద్దకు వెళ్ళుతారు. సినిమాకథ మెట్లావున్నా తప్పెట్లు, మేళాలు బలంగా వాయిస్తే ప్రజలు విరివిగా ఆకర్షింపబడుతారు. మన వైద్యుల సందర్భముగూడ అలాగే కనబడుచున్నది. శానిటేరియం భవనాలవల్లను, ప్రకటనా ప్రగల్భములవలనను రోగులు ఆకర్షింపబడి అవసరమైనవి జ్ఞానము పొందలేక చెడిపోవు చున్నారు. కాబట్టి ప్రకృతి వైద్యవ్యాప్తి చేయుచున్న సోదర సోదరీమణులకు నా విజ్ఞప్తి ఏమంటే - డంబాచారములను, ప్రకటనా ప్రగల్భములను, మోసమును, స్వార్థమును పూర్తిగ విడనాడి శాస్త్రయుక్తమైన వ్యాస ములను వ్రాసియు, ఉపన్యాసము లిచ్చియును ప్రకృతి ధర్మసూత్రములను ప్రజల మనస్సు లలో నాటునట్లు చేయగోరెదను. ఈ మార్గము నవలంబింపకున్న వృక్షము ఫలింపనేరదు.

నిజం!

నాన్నగారూ! మీరు అంతతొందర పడ్డారు. ఆపరేషన్ అంత అవసరమా? అది వెంటనే చేయకపోతే రోగి చనిపోయేవాడా?

కాదురా బాబూ! ఒక గంట ఆగితే ఆ రోగం నయమయ్యే పోయ్యేది. అప్పుడు ఆప రేషన్ ఎవరికి చేసేది? ఆపరేషన్ చేయక పోతే అంత డబ్బు ఎలా వస్తుంది?

శవాసనము

దిగవల్లి శేషగిరిరావుగారు

(ఆలిండియా రేడియోవారి సౌజన్యముతో)

ప్రతిప్రాణీ ఎప్పుడూ ఏదోవొక పనిచేస్తూ వుంటుంది. నిద్రపోయే సమయంలో తప్ప మిగతా సమయాల్లో ఇలా ఏదోపనిచేస్తూ వుండటం దాని స్వభావం ఇలా పనులుచేస్తూ వున్నందువల్ల మన శరీరంలో నిలువవైవున్న జవసత్తువులు తగ్గిపోతూ వుంటాయి. ఇలా తగ్గిపోతూవున్న జవసత్తువల్ని మనం తిరిగి సంపాదించుకుంటూ వుండాలి. ఖర్చైపోయిన జవసత్తువల్ని మనం తిరిగి సంపాయించుకోనకపోతే మనం నీరసించి బలహీనులం అయి అనేక జబ్బులతో బాధపడవలసి వస్తుంది. అందుకనే మనం, ఖర్చైపోయిన శరీరబలాన్ని తిరిగి సంపాదించుకోనేందుకు ఆహారం, నీరు, గాలి, విశ్రాంతుల్ని తీసుకుంటాము.

వీటిలో ఆహారం, నీరు, గాలీ యీమూడిటి కంటె విశ్రాంతిని ప్రథమంగా చెప్పుకోవాలి. ఎందుకంటే, ఆహారమూ, నీరూ, గాలీ వీటిని కావలిసినంత ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పటికీ, తగినంత విశ్రాంతి శరీరానికి యివ్వకపోతే ఏమీ ప్రయోజనం వుండదు. పైగా అవి వృథా అయిపోతాయి.

ఈ సత్యాన్ని మనం గ్రహించేందుకు వీలుగా ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెబుతాను. మనం పనిచేసినప్పుడు, మనంచేసిన పనియొక్క స్వభావాన్ని, స్వరూపాన్నీ అనుసరించి, శరీరంలో ఒక్కొక్క భాగంలోవున్న శక్తి ఎక్కువగా ఖర్చుఅవుతూ వుంటుంది. మనకు రోజూఇర్వైకాగితాలు రాసేఅలవాటుఉన్నది అనుకోండి. అలా అలవాటు ప్రకారం గాక ఏదో అవుసరం కొద్దీ యీరోజు యింకొక పది కాగితాలు ఎక్కువగావ్రాశామని అనుకొనండి ఆ విధంగా ఎక్కువవ్రాసిన రోజున, ఆవ్రాసిన చేతిలో నిలవవున్న శక్తి, రోజూ ఖర్చుఅయే దానికంటే, ఆరోజున ఎక్కువగాఖర్చు అవుతుంది. దీనికి గుర్తుగా, రోజూ అలవాటు ప్రకారం రాస్తే నెప్పిపెట్టని ఆచెయ్యి, ఇవ్వాళ నెప్పిపెట్టటం ప్రారంభిస్తుంది. అలాంటి సమయంలో మనం మామూలుగా యిచ్చే విశ్రాంతికంటె ఎక్కువ విశ్రాంతిని ఆచేతికి యివ్వాల. ఎందుకంటే, మనం ఎక్కువపని చేయటంవల్ల! అలాతగినంత విశ్రాంతియివ్వక, మళ్ళీ ఆచేతితోనే తిరిగిపనిచేయిస్తామనుకోండి. ఈ విధంగా చేసినప్పుడు, రోజూ అలవాటుప్రకారంకష్టంలేకుండా రాయగలిగినన్నికాగితాలు రాయకపూర్వమే చెయ్యి నెప్పిపెట్టటం ప్రారంభిస్తుంది. ఎందుకో తెలుసా? దానికి తగినంత విశ్రాంతి మనం యివ్వలేదు. అందువల్ల అది ఎదురుతిరుగుతుంది. అలా ఎదురుతిరిగినప్పటికీ, మనం బలవంతంగా ఆచేతిలోనే యింకా కొంతకాలం పనిచేయిస్తామని అనుకోండి. అప్పుడు ఏం జరుగుతుందో తెలుసా? ఆ చెయ్యి పూర్తిగా మనమీద తిరుగుబాటుచేసి కొన్ని రోజుల వరకూ ఆచేతితో ఏపనీ చెయ్యటానికి వీలులేనంత అనారోగ్య స్థితి కలదిగా అవుతుంది ఇలా జరిగినందువల్ల మనకే నష్టం. మనపనులే పాడైపోతాయిగదా! దీనినిబట్టి ఆలోచించగా, శరీరంలో శక్తి ఖర్చయిన భాగాలకు తప్పనిసరిగా విశ్రాంతి అవసరమనీ,

అలా విశ్రాంతిని యిచ్చినప్పుడే, అవి మళ్ళా మామూలుమాదిరిగా చక్కగా పని చేస్తాయనీ రుజువు అవుతోంది.

నిద్ర మనకు ఇలాంటి స్వాభావికమైన విశ్రాంతి. ఈ నిద్ర రెండు విధాలు. ఒకటి గాఢనిద్ర. దీన్నే (సౌండుస్లీప్) అంటారు రెండవది, కలతనిద్ర. దీన్నే (డిస్టర్బ్డ్‌స్లీప్) అంటారు. ఈ రెండింటిలోనూ, మొదట చెప్పుకొన్న గాఢనిద్ర మన శరీరానికంతటికీ పూర్తిగా విశ్రాంతిని యిచ్చి, కోల్పోయిన బలాన్ని తిరిగి యిస్తుంది. ఇక రెండవది అయిన కలతనిద్రో, అలాటిది కాదు. దానివల్ల మనకు నిజమైన లాభం కలగదు. దీన్ని మనం ప్రతి రోజూ అనుభవంలో చూస్తూనే వున్నాం. గాఢ నిద్ర పోయి లేచిన రోజున, మనం ఉత్సాహంగాను చలాకీగానూ వుంటాము. శరీరం తేలికగా బద్ధకంలేకుండా వుంటుంది. కలతనిద్రపోయి లేచినరోజున మత్తుగానూ, బద్ధకంగానూ, శరీరం బరువుగానూ, తల దిమ్ముగానూ, కళ్ళు మంటలుగానూ, నీరసంగావుండి, ఏపనిచెయ్యటానికితోచక చికాకుగానూ, విసుగ్గానూ వుంటాము. దీనినిబట్టి ఆలోచిస్తే నిజమైన విశ్రాంతివల్ల శరీరానికీ, మనస్సుకూ ఎంత లాభంవుందో బోధపడుతుంది. ఇలాంటి సహజమైన విశ్రాంతి నిద్రఅని కూడా తెలుసుకున్నాము.

శరీరానికి యిలాంటి లాభాన్ని కలిగించే విశ్రాంతిని, నిద్రవల్ల మాత్రమే కాకుండా, ఎప్పుడు ఎంతవరకు అవసరమనితోస్తే అప్పుడు అంతవరకు పొందే ఒక పద్ధతిని భారతీయ ఋషులు కనిపెట్టారు. అది హఠయోగ శాస్త్రంలో చెప్పబడ్డది. ఆ విధానాన్నే 'శవాసనం' అంటారు శవాసనాన్ని గురించి ఆగ్రంథంలో చెబుతూ—

"ఉత్తానంశవవ ద్భూమౌ శయనం తచ్ఛవాసనం
శవాసనం శ్రాంతిహరం, చిత్త విశ్రాంతి కారకమ్"

అన్నారు. శవములాగె భూమిమీద పడుకోవాలి. అందువల్ల దీన్ని శవాసనం అన్నారు. ఇది శరీరానికే కాకుండా, మనస్సుకుకూడా విశ్రాంతిని యిస్తుంది.

విద్యార్థిదశలోవున్న మీరు శరీరంతోనూ, మనస్సుతోనూ ఎక్కువగా పని చేయవలసి వుంటుంది. అందువల్ల ఖర్చుపడ్డబలాన్నీ, శక్తినీ తిరిగి వీలైనంత సులభంగా సంపాదించుకోవటం కూడా మీకు చాలా అవసరం. ఈ శవాసనాన్ని హఠయోగులు ఆసనాలు అన్నీ వేసిన తరువాత శరీరానికి మనస్సుకూ విశ్రాంతిని యిచ్చేందుకు వేస్తారు. విద్యార్థులైన మీరు, ప్రతిరోజూ పగలల్లా మీపనులన్నీ ముగించుకొన్న తర్వాత శరీరమూ, మనస్సూ ఉత్సాహంగానూ, చురుకుగానూ, బలమూ శక్తి గలదిగానూ వుండేందుకుగాను యీ ఆసనము అభ్యసించితే, ఎంతో ఎంతో లాభం పొందుతారు. ఈ శవాసనం రక్తపుపోటును అనగా (హైబ్లడ్ ప్రెషర్) ను తగ్గిస్తుంది. (న్యూరాస్తెనియా) అనబడే మజ్జ తంతుక్రియా దౌర్బల్యాన్ని నివారిస్తుంది. దీనిని అభ్యసించినందువల్ల శరీరభాగాలు అన్నీ అత్యధికపరిమాణంలో సంకోచ వ్యాకోచాలను పొందుతాయి. ఈ స్నాయుకృత్యంవల చయాపచయక్రియ అధికం అవుతుంది. అనగా నిర్మాణాత్మక మార్పులూ, విధ్వంసాత్మక మార్పులూ యీ చయాపచయ క్రియవల్ల

జరుగుతాయి. ఈ క్రియ జరిగే సమయంలో స్నాయు మయధాతువులకు నూతన ప్రాణవాయువుతో నిండియున్న రక్తము కేశనాళికా ద్రవణంవల్ల పంపబడి, బొగ్గుపులుసుగాలి సిరలద్వారా హృదయంలో వుండే కుడికర్ణికలోనికి తీసుకుపోబడుతుంది. శ్వాసకోశాలలో ప్రాణవాయువు బొగ్గుపులుసు గాలులు ఒకటి మరొకటిగా మారినటులు కేశ నాళికలలోకూడా అదేవిధంగా మారుతూ వుంటాయి. శరీరంలోగల ఆంతరికయంత్రం యీ విధంగా పనిచేస్తూ వుంటుంది.

మనకు యీ లాభాన్ని కలిగించే శవాస నాన్ని ఎలా నేర్చుకోవాలో యిప్పుడు తెలుసు కుందాము.

నేలమీద చాపపరిచి, దానిమీద మెత్తటి కంబళీగాని దుప్పటిగాని పరచాలి. ఆ తరువాత, దానిమీద వెల్లకిలగా కాళ్ళుజాపుకుని పడుకోవాలి. చేతులురెండూ తొడలప్రక్కగా అరచేతులను తెరిచి, జాపివుంచాలి. కాలి మడమలు రెండూ ఒకదానికి మరొకటి షుమారు తొమ్మిది లేక పది అంగుళాలు ఎడంగా వుండేట్టు జరపాలి. ఆ పిమ్మట కళ్ళు మూసుకోవాలి. శరీరాన్ని కదలకుండా వుంచాలి. నెమ్మదిగా రెండు ముక్కులతోనూ గాలి పీలుస్తు, విడుస్తూ వుండాలి. ఇక, ముందుగా కాలి వేళ్ళను సడలించాలి. అనగా (రిలేక్స) చెయ్యాలి. ఆ తరువాత పాదాలను సడలించాలి. ఆపిమ్మట ముంగాళ్ళను సడలించాలి. ఆ పైన మోకాళ్ళను సడలించాలి. అటుతరువాత, తొడలనూ, పిక్కలనూ, నడుమునూ వరుసగా సడలించాలి. తరువాత పొట్టను సడలించాలి. ఆపైన రొమ్మును సడలించాలి. ఇప్పుడు వీపును సడలించాలి. ఆతరువాత ముంజేతులనూ, వాటితరువాత మోచేతులను సడలించాలి. ఆపిదప, చేతిదండలను, భుజాలను సడలించాలి. ఇప్పుడు మెడను సడలించాలి. తరువాత పెదవులను పళ్ళనూసడలించాలి. ఈ తరువాత ముఖమును సడలించాలి. తరువాత హృదయమునూ దాని తరువాత మెదడునూ సడలించాలి

ఈ విధంగా శరీర భాగాలను అన్నింటినీ సడలించి 3 నుండి 6 నిమిషాలవరకు అలా వుండేటంతవరకు అభ్యసించండి. ఇందువల్ల శరీరానికి, మనస్సుకూ నూతన జవసత్తువలు లభిస్తాయి.

ప్రకృతిమాత యాశీస్సులు

కల్హాండీ జిల్లాలో నార్ల అను పట్టణంలో స్టేషను మాస్టరుగారు ఉన్నారు. వీరు ప్రకృతి చందా దారులు. ప్రకృతియందు చాల అభిమానము గలవారు. అప్పుడప్పుడు ప్రకృతి చందాదారులను కూడ జేరిపించుచున్నారు. వీరి పిల్లలు సదా అనారోగ్యముగ ఉండేవారట. ఇంటివద్దను పిల్లలకు ప్రకృతి చికిత్స చేయుచున్నారట. వారు ఇప్పుడుమంచి ఆరోగ్యముగ నుంటున్నారట. అందుచేతవారు పరమానందముతో 10 రూ, విరాళమును నొసంగిరి. వారిని వారికుటుంబమును ప్రకృతి మాత దీవుంచుగాక. వారికి మాప్రేమ పూర్వకాభివందనములను కూడ అర్పించుచున్నాము.

పుచ్చా వేంకటామయ్య.

ధర్మచక్రము (68 వ పేజీ నుండి)

అంతఃపురము

(నడికట్టుతో యశోధర ప్రవేశము రాహులుడు ఉయ్యాలలో యశోధర రాహులుని ముద్దిడి, సోఫాలో కూర్చుండును. పద్మిని ప్రవేశము)

పద్మిని – యువరాణీ ; కథవేళయైనది యువరాజుగారికి వేరొక సింహాసనము తెచ్చి వేతునా ?

యశోధర – చిత్రకు పీఠమున్నది గదా ! యువరాజునకు వేరుపీఠము అవసరములేదు వారిందే సుఖాసీనులు కాగలరు. అవసరమైనచో వారిపాదములొత్తుచూ యిచ్చటనే కూర్చుందును ఇచ్చటను రత్నకంబళము పరిచియే యున్నదిగదా ?

[సిద్ధార్థుడుప్రవేశించును-ఇటునటుచూచి]

సిద్ధా – నేడు యువరాణిగారు నాకుప్రత్యేక గౌరవము చేసినారు. (యశోధర ప్రక్కకూర్చుండును) నేను వెంటనే చిత్ర ప్రవేశము చిత్రా ! యీ ఆసనము అలంకరింపుము

చిత్ర – ప్రభూ ! కథ ఆరంభింతునా ?

సిద్ధా – (తనను చూపుతూ) యీ దినము ఒక అపూర్వ కథకుని కథచెప్పమందాము

చిత్ర – (చిరునవ్వుతో) ప్రభువు ఒకకథ చెప్పగా విన వలెనని నాకు ఎప్పటినుంచియో ఉన్నది

యశో – కథచెప్పు యువరాజుగారి ముఖముచూస్తూ యిక్కడ కూర్చుంటాను (క్రింద కూర్చొనబోవును సిద్ధార్థుడు ఆపి)

సిద్ధా – కథ చూచెడి వస్తువుకాదు వినే ధ్వని. అది యిచ్చటనుండియే వినవచ్చును

యశో.– నాకు మీ కథయందు ఆసక్తిలేదు. మీ ముఖార విందము చూచుటయందే రక్తి.

సిద్ధా – (జాలిగా) సరే ! అయితే అక్కడనే కూర్చో.

చిత్ర – ప్రభూ ! తాము ఇప్పుడు కథ చెప్పవలసి యున్నది.

సిద్ధా – (వికటముగానవ్వి) కథ ! అపూర్వమైన కథ, నీవు ఒక్కనాడైన యిట్టికథ చెప్పియుండలేదు అనగ అనగా ఒకదేశము, ఆ దేశమునకు ఒకరాజు, ఆ దేశములో ప్రజలంతా ఆ రాజుమీద చాల భక్తి కలిగి యుండేవారు ఆ రాజుకూడా ప్రజలను చాల దయకలిగి పాలించేవాడు ఎంతదయగ పాలించినా, ఆ ప్రజలకుండే దరిద్రము, రోగములు, అశాంతి, దుఃఖము, అనాథ, అన్యాయము, కాపట్యము, అనృతము పోగొట్టలేక పోయాడు ప్రజలుకూడా తమ శోకమోహాలు, ఏంచేస్తే పోతయ్యో కనుక్కోలేక పోయారు

యశో – ప్రభూ! ఆ దేశములో పండితులు లేరా ?

సిద్ధా – లేకకాదు, ఉన్నారు. వారిపచ్చ వారు చూచుకునేవారు. శాంతిసుఖాలకు వారికి మార్గము తెలిసి యున్నా, తాము అవలంబింపక తాము దుఃఖములో మునిగి తేలుతూ తాము చవిచినదానికి, కర్త కర్మ క్రియలు పరిమాచుకుంటూ వాక్య శాస్త్రములను పెంచారు అట్టివారు ప్రజలకేమి బోధింతురు ? ఇట్లుండగా ఆ రాజునకు ఒక కుమారుడు కలిగెను. అతనికి పుట్టినప్పటినుంచి లౌకికదృష్టి తక్కువ. అందు వలన తండ్రి తన కుమారుడు తెలివిగల్గి యుండుటకై ధర్మార్థ కామశాస్త్రముల చదివించిరి, ప్రపంచమందలి సౌఖ్యము లన్నియు అతనికి కల్పించిరి అతడు అసుఖములలో మునిగి తేలుచుండెను. అట్లుండ అతనికి ఒకదినమున ఒక అనుభూతి కలిగెను తన తల నెరసి నట్లు, తన దేహము ముడుతలు పడినట్లు, తనశక్తి యుక్తు లుడిగినట్లు, తర్వాత అతడు లోకమును పరిశీలింపగా ఈ అనుభవము జీవము గల ప్రతిప్రాణికి సహజ కర్మ అని అతనికి తెలిసెను.

చిత్ర – తెలిసి యేమిచేసెను?

సిద్ధా – ఏమిచేసెను? ఆరాటపడెను. నిద్రలేని రాత్రులు గడపెను అందినఫలముల ననుభవింపలేక, వదలివేసెను చిట్టచివరకు తనకు చదువు చెప్పిన గురువువద్దకుపోయి తాను చదువక వదలిన విద్యలేమైన ఉన్నయెడల బోధింపుమనెను

(యశోధర ఆవలించును)

సిద్ధా – అంత నిద్రగా ఉన్నయెడల ఇందు పరుండుము. కథ చిత్ర వినుచుండును.

(యశోధర లేచి సిద్ధార్థుని తొడపై తలఉంచి పరుండును.)

సిద్ధా – వారు అటు ఇటుచూచి తాము బోధింపవలసిన దేమియు లేదనియు, నేలమాళిగలో కుండలలోకొన్ని

అనర్ఘములైన గ్రంథములున్నవి. అవి చదువుకొనిన నీకు తరుగుపడిన, విద్యపూర్తి అగును అనిచెప్పెను ఆ మాళిగ ఒక అధికారి స్వాధీనములోనుండెను అతడు ఆగ్రంథములను ఒక్క యువరాజ కుమారునికి తప్ప, ఎవరికైననూ యివ్వవచ్చును ఆగ్రంథములను యువరాజునకిచ్చినయెడల, అతనికి పెద్దదండన విధింతురు యువరాజకుమారుడు అతనిని ఆశ్రయించి, అతని అనుగ్రహమువలన, అందలి గ్రంథములన్నిటిని సమగ్రముగ పరహస్యముగ అధ్యయనము చేసెను

చిత్ర - ఆగ్రంథములయందేమి యున్నది ?

సిద్ధార్థుడు - ఏమి యున్నదో విన్నయెడల, నీవు చెడిపోయెదవు ఇప్పుడు చెప్పినట్లుగా మంచికథలను అపుడు చెప్పలేవు

చిత్ర - మహాత్మ ఆట్టి పనికిమాలిన గ్రంథములను ఆయువరాజేల చదివెను ?

సిద్ధా.- ఆసన్నమైన వృద్ధాప్యము, మృత్యువు - ప్రళయభీకరంగా, అతనియెదుట నృత్యముచేసేవి కన్ను మూసినా తెరచినాకూడా ప్రజలయొక్క దుఃఖము, బాధ, దైన్యము, లేమిడి, అతనికి సహస్రకంఠములలో వినపడేది అన్యాయ, దంభము, ద్వేషము, మృత్యువు తమ వికారరూపములతో అతని యెదుట నాట్యము చేసేవి ఏమియు తోచేదికాదు. చివరకు ఆ గ్రంథములు చదివెను

చిత్ర - మహాప్రభూ ! ఆ గ్రంథములు అతనికేమియు శాంతి నీయలేదా ?

సిద్ధా - ఈయలేదు (రాహులుడు లేచి యేడ్చును.) యశోధర లేచి పిల్లవానిని తీసుకుని పాలిచ్చి, తిరిగి ఉయ్యాలలో పరుండబెట్టి తిరిగివచ్చి వెనుకటివలెనే పరుండును)

ప్రకృతి చికిత్సలు

పూర్వకాలపు వైద్యులు తమ చికిత్సలను ప్రకృతి శక్తుల ననుసరించిన విధానములో పోయి ప్రకృతి సంబంధమైన రోగనివారణ పద్ధతులనే లవలంబించిరి. కాని మధ్యకాలపు వైద్యులు ఈ సత్యమును మఱచి ప్రకృతి ననుసరించిన విధానములను వదలిరి. పాస్టియర్ (Pasteur) వగైరాలు కనిపెట్టిన బాక్టియా (Bacteria) క్రిమి (Germ) సిద్ధాంతమురి ఫాల్ ఎల్‌రిచ్ (Punl Elrihc's) కనిపెట్టిన సాల్వరిజం (Salvarism) అను సిద్ధాంతములు శరీరములో గల జీవశక్తులను - రోగము వచ్చినప్పుడు ఆ శక్తులు కుదర్చగలవనే పూర్వసిద్ధాంతమును మరుగుపరచి ప్రతి రోగమునకు మైక్రోబ్ (Microbe) కారణమని - దానిని చంపుతేగాని రోగం కుదరదని యొక తప్పు సిద్ధాంతమును బయలు దీశారు. ఇటుల నొక సిద్ధాంతమును తరువాత విజ్ఞానశాస్త్ర పరిశోధన ఫలితమంటు మరొకటి బయలుదేరి వెనుకటివి తప్పని తమనూతన ప్రక్రియలు గుణకారులంటు వాడుకలోనికి తెచ్చి రోగులను చంపుటయేగాని రోగములనుకుదిర్చినది లేదు. తరువాత అంటిసెప్టిక్ (Antiseptics) మొదలైనవి ప్రచారంలోకి వచ్చి అంటువ్యాధులకైనను ఇతర వ్యాధులకైనను వాక్సినేషన్‌లు ఇంజక్షను మున్నగునవి వాడు చున్నారు. కాని వాటివలనకూడ ఫలములేకపోగా ముప్పేయే జాస్తిగా నున్నది.

ఇటు మందువైద్యులు క్రిమినాశన విధానమని తప్పుత్రోవను పోవుచుండ సిలిషియా లోని గ్రెఫన్‌బర్గ పట్టణంలోనున్న విన్‌సెంట్ ప్రిజ్‌నిట్జ (Vincent Prejnitz) 1799-1851 జలచికిత్స విధానమును బయటకు తెచ్చినంతనే యూరోపు ఖండవాసులు చాలామంది వారి సహాయమున రోగవిముక్తులైరి. తరువాత సబాస్టియన్ నీప్ (Subastian Knipp) అడాల్ఫ

జస్టు (Adalph Just) లూయికూనీ (Lauis kuhne) మున్నగువారు ఆ సిద్ధాంతమును వృద్ధిపరచిరి. జోహాన్నీస్‌ష్రాత్ (Johannes schroth 1800–1856) – లిండవిస్సి కాపురస్థుడు స్వభావ సిద్ధమైన ఆహార పద్ధతులను బయటకు తెచ్చెను. ఎమ్మాన్యుయల్ ఫెల్కీ (Emmanul filke) మృత్తిక చికిత్స కనిపెట్టి దానితో గాయములను – చర్మవ్యాధులను ఇతర రోగములను పోగొట్టుచుండెను. హెర్రిక్‌లింగ్ (Herrick Ling of Staekham) యొక్క మర్దన పద్ధతి స్టిల్ (Still) యొక్క ఆస్థియోపతి (Osteopathy), పామర్‌గారి కైరో ప్రాక్టిస్ సూర్యకిరణ వర్ణ చికిత్స, బర్నార్ మేక్ ఫెడన్ (Bernar macfedden) ఫిజికల్‌టోపతి (Physicaltopathy) హర్‌బర్టు బార్కర్ (Herburt Barker గారి మానిప్యులేటివ్ సర్జరి (Manipulative Surgery), మెస్మర్ (Mesmar 1733-1815) గారి హిప్‌నాటిజం (Hipnatism) ఇవియన్నియును వాడుకలోనికి వచ్చినవి

ఆర్నాల్డు రిక్లి (Arnold Rikly) గారు వెలుతురు, గాలి–ఎండస్నానముల విధానములను అభివృద్ధిపరచెను. తరువాతజాన్ వెస్లే(John Wesley) ఎలక్ట్రిక్‌సిటీ విద్యుచ్ఛక్తి (Electricity) ప్రపంచకములో కెల్ల గొప్ప దివ్యౌషధమని 175 ఏళ్ళ క్రిందటనే ఋజువుపరచెను. తరువాత జేమ్సు గ్రహాం (James Graham) ఫ్రాన్‌క్లిన్ (Franklin) ఆర్‌సన్‌వాల్ (Arsunwal) మున్నగువారు ఈ విద్యుచ్ఛక్తి రోగనివారణ విధానమును వృద్ధిపరచిరి. ఈ పైన ఉదహరించిన విధానములన్నియు ప్రకృతి విధానములే, కాని ప్రతివారు తాము కనిపెట్టినదే ఇతర చికిత్సలకంటే మేటియైనది, సర్వరోగములను నివారణ చేయగలదని ప్రశంసించెదరు. కాని ఇది ఒప్పుకొనుటకు వీలులేదు. వీటిలో ఏవో కొన్నిగాని అన్నియుగాని ఆయారోగములకు ఆయా దశలలో (Stages) రోగుల ప్రాణశక్తి (Vitalety)ని బట్టి చుట్టువుండే వాతావరణమునుబట్టివుంటుంది. గాని ఒకే పద్ధతిని అవలంబించవలనుబడదు – అప్పటప్పటి రోగియొక్క రోగావస్థలను బట్టి మార్పు చేయవలసివుంటుంది. గనుక ఇక్కడనే అనుభవముగల ప్రకృతి వైద్యులు చేయు పరిశోధంతర విచక్షణ జ్ఞానము (Dignoses).

ఒకప్పుడు దీర్ఘాయురారోగ్య బలములు పడసియుండి నిరంతరముపారమార్థికచింతలో కాలము గడపిన మనపూర్వులు ఇప్పుడు ఐహికానందములను ఆశించి ఆచార నియమములను ఆహార విహారాల క్రమమును పాటించక వివిధ నవీన వైఖరులకు చిక్కి ప్రకృతిదేవి శాసనముల నతిక్రమించి,నిర్బలురు, నిరుత్సాహులు– అల్పాయువులు – రోగగ్రస్థు లగుచుండిరి. మరియు తామవలంబించు దుర్వ్యసనములన్నియు నవనాగరికత యను చక్కని ముద్దులొల్కు పదములచేపూతపూసి మేడిపండువలె తమ జీవితమును "లోపల లొటారము – పైకి పటారముగా" పాడుచేసుకొనుచున్నారు. నాగరికత యను పేర నీ బరగు వీరి చర్యలు నడవడులు ప్రకృతికి దూరమై విరుద్ధమై అనర్థదాయకమై యుండుటయే. ఎంత దూరముగా ప్రకృతికి నుందురో అంత నాగరికత హెచ్చని భ్రమించెదరు, కాని అవి వారి జీవితమునకు అనర్థదాయకమని గుర్తెరుంగ జాలరు.

పిల్లల ఆయురారోగ్యాభివృద్ధి

(అంతర్జాతీయ పిల్లల రక్షణ మహాసభకు చెందిన అంతర్జాతీయ పోషణ సంఘం ప్రచురించిన విజ్ఞప్తి కార్యక్రమం.)

మనపిల్లల జీవితాలకూ, భవిష్యత్తుకూ రానున్న ప్రమాదం మనలను ఎంతో కలవరపెడుతూంది.

చాల దేశాలలో పిల్లల ఆరోగ్యం దిగజారిపోవడం వల్లనూ, పిల్లల చావులు ఎక్కువకావడం వల్లనూ భావి తరాల సంతతి ప్రమాద స్థితిలోనుంది

సైనిక ప్రయత్నాల ఫలితంగా పిల్లలు చాల కష్టాలకు గురిఅయ్యారు ఎందువల్లనంటే సైనిక ఖర్చులవల్ల ఆరోగ్య రక్షణకూ, గృహనిర్మాణానికీ, విద్యకీ బడ్జట్టు కేటాయింపులు తగ్గింపబడుతున్నాయి అనేక కుటుంబాలు తమ పిల్లలకు అవసరమైన మంచి ఆహారాన్నికూడా పెట్టలేకపోతున్నాయి ఆహారకొరత, కరువు కాటకాలు తీవ్రంగానున్న అనేక వలసదేశాలలో లక్షలకొద్ది పిల్లలు చచ్చిపోతున్నారు

లక్షలకొద్ది కొరియన్ పిల్లలు విమానదాడులవల్ల చనిపోవడంగాని పారిపోతున్నప్పుడు ఆకలివల్ల, చలివల్ల మరణించడంగాని జరిగింది

మనకికూడా అటువంటి దురదృష్టమేగానిపడితే మన పిల్లలకికూడా అలాగే జరుగుతుందని మేమెంతో కలవరపడుతున్నాము

మానవకోటి అమూల్యసంపద అయిన పిల్లలను రక్షించడానికి సహృదయులైన స్త్రీ పురుషులందరూ, పిల్లల విషయాలలో శ్రద్ధవహించే సంస్థలన్నీ పిల్లల ఆయురారోగ్యాభివృద్ధి హక్కుల రక్షణకు తీసుకోవలసిన చర్యల గురించి చర్చించబోయే అంతర్జాతీయ పిల్లల రక్షణ మహాసభలో పాల్గొనవలసిందని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము

ఈ ఆశయసిద్ధికి తోడ్పడే వారందరికీ మేము విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము. మా విజ్ఞప్తినీ, కార్యక్రమాన్ని బలపర్చవలసిందని వారిని కోరుతున్నాము.

పిల్లలరక్షణ మహాసభ కార్యక్రమం ఈ దిగువరీతి నుంది

అనుభవంమీదనూ, సమస్యా పరిశీలనమీదనూ ఆధారపడిన అభిప్రాయాలను స్నేహపూర్వకంగా, యథార్థంగా, అధికారయుతంగా ఒకరి కొకరు తెలియజేసుకున్న తరువాతయీమహాసభ సమష్టి కృషితో పిల్లలకు సంబంధించిన ప్రధాన సమస్యలను పరిష్కరించడానికి మార్గాలను నిర్ణయించాలి.

మరొక యుద్ధ ప్రమాదంనుండి పిల్లల జీవితాన్నీ, ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడాలి

పిల్లలకు అవసరమైన ఆహారానికీ, వసతికీ, వైద్య సహాయానికీ హామీవుండాలి

ప్రమాదకరమైన సారస్వతంనుండీ, అవినీతికరమైన రేడియో ప్రసారాలనుండీ ఫిల్ములనుండీ పిల్లలను రక్షించాలి, వారికి ఆరోగ్యవంతమైన వినోదాన్ని కల్గించాలి.

పిల్లలు నేరాలు చెయ్యకుండా చేయాలి, తప్పుదారులుతొక్కే పిల్లలకు పునర్విద్యాబోధన సాగించాలి.

వలస అస్వతంత్ర దేశాలలో దిక్కూ మొక్కూలేని పిల్లల సమస్యను పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించాలి

పిల్లల వెట్టిచాకిరీ నిర్మూలనకు ప్రయత్నించాలి, ఈ విషయమై న్యాయచట్టాలలో అభివృద్ధికి పాటుపడాలి

ప్రజాస్వామిక భావాలతో, దేశాలమధ్య స్నేహభావాలతో పిల్లలకు విద్యాబుద్ధులు గరపాలి

పిల్లల శ్రేయస్సుపట్ల శ్రద్ధ వహించే వారందరి సమష్టి కృషివల్లనే పిల్లలకు శాంతియుతమైన ప్రపంచంలో ఆరోగ్యవంతమైన చురుకైన జీవితం లభించగలదు

అంతర్జాతీయ పిల్లల రక్షణ మహాసభకు చెందిన అంతర్జాతీయ పోషణ సంఘం సభ్యుల లిస్టు ప్యారిస్‌లో ప్రచురింపబడింది ఈ సంఘంలో 38 దేశాల ప్రతినిధులున్నారు, దీనిలో ప్రఖ్యాత విద్యావేత్తలు, డాక్టర్లు, రచయితలు, ప్రజానాయకులు మొదలైనవారు సభ్యులుగా నున్నారు. వారిలో, సోవియట్ శాస్త్రవిజ్ఞాన పరిషత్తు సభ్యుడు ప్రొఫెసర్ స్పెరాన్‌స్కీ, చైనానుండి మేడమ్ సుంగ్ చింగ్ లింగ్, ఫ్రాంసునుండి యూజిని కాటన్, అమెరికానుండి ప్రొఫెసర్ వాట్‌సన్, పోలెండ్‌నుంచి జూలియన్ ట్యూవిమ్, ఇండియానుండి డాక్టర్ కిరోడ్ చౌదరీ, చిలీనుండి గేబ్రియాలా మిస్ట్రాల్, ఫ్రెంచి ప్రఖ్యాతనటి ఫ్రాంకోయిస్‌రోజ్, ఫిన్‌లేండ్‌నుండి సిల్వియా కెక్కోయెనెన్, ఇరాన్ నుండి జనరల్ మహమద్ హుస్సేన్ మీర్జా ఫిరోజ్ మొదలైన వారున్నారు

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - విజయవాడ

1951 డిశంబరు జమాఖర్చులు

జమలు — నెలారంభమున నిల్వ రూ 47-12-5, ప్రకృతి రూ 272-4-0, ప్రకృతి పోస్టేజీ రూ 25-10-0, పుస్తకములు రూ 30-6-0, ఇంటి యద్దె రూ 6-0-0, చిల్లర బాకీ వసూళ్లు రూ 193-0-0, మొత్తం రూ 575-0-5.

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజీ రూ 53-10-9, ప్రింటింగ్ చార్జస్ రూ 410-0-0, జీతములు రూ 42-6-0, భరణము రూ 30-0-0, పన్నులు రూ 16-11-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 8-13-6, మిస్లేనియస్ రూ 2-3-0, స్టేషనరీ రూ 1-0-0, చిల్లర బాకీలు రూ 10-0-0, నిల్వ రూ 0-4-2, మొత్తం రూ 575-0-5.

విజయవాడ,
1—2—1952

కందాళ వెంకటాచార్యులు,
మేనేజరు

సం. చందా రూ 4—8—0 Reg No. M. 4665

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం	10	0	0
సౌగంధపరిభాషకరం	2	0	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0
వర్ణవైద్యము	0	6	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10	0	0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0	6	0
అత్యుష్ణజలచికిత్స	0	12	0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0	6	0
రామచరక జలచికిత్స	0	4	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4	0	0
నిర్వికారభావిజీవనము,			
కొబ్బరినిగూర్చి	1	8	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	6	0
తేనీరు విషతుల్యము	0	6	0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0	2	0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0	4	0
అనుభవానందము	0	12	0
మహారోగము	0	8	0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0	4	0
కల్లుముంత, నాగాసీసా	0	4	0
టీకాల ఖండన	0	1	0
ఔషధవైద్య మొకయూహా శాస్త్రము	0	4	0
టీకాలననేమి?	0	2	0
టీకాల నాటకము	0	1	0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5	0	0
ఆరోగ్యతత్వము	4	0	0
సుఖసంసారం	4	8	0
ప్రణయలీల	4	0	0
రోగమేల కలుగును?	0	14	0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు			
1,2 భాగము (ఒక్కొక్కటి)	0	5	0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1	8	0
శిశుమాతల శోక సందేశము	0	4	0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0	3	0
కనీనికానిదానము	8	0	0
నపుంసకత్వము	0	12	0
ముఖనిదానము	3	0	0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0	1	0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0	1	0
స్వాభావిక చికిత్స	0	2	0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము			
1 భాగము	1	8	0
2 భాగము	1	4	0
3 భాగము	1	8	0
4 5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	0	6	0
ఎనిమా	0	14	0
ధ్యానచికిత్స	0	8	0
యోగచికిత్స	0	6	0
సంవాహనచికిత్స	0	6	0
రక్తపరీక్షాశోధనచికిత్స	0	5	0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0	5	0
త్రిదోషములు	0	6	0
వివిధార్థసాగరము	0	2	0
ధాతి - నాళి	0	4	0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0	8	0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0	12	0
చలిజ్వరము	0	6	0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0	4	0
బాలెంతరోగము	0	4	0
మధుమేహము	0	4	0
ఉబ్బసము	0	12	0
కలరా	0	2	0
వ్రణము	0	6	0
మసూచికము	0	8	0
స్త్రీలవ్యాధులు	0	2	0
చర్మవ్యాధులు	0	6	0
అజీర్ణము	0	6	0
సన్నిపాతజ్వరం	0	6	0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0	6	0
ప్రాణాయామము	0	6	0
సూర్యనమస్కారములు	0	8	0
సూర్యనమస్కార పటము	0		0

వేదాంతము - ఇతరములు

ఆధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0	6	0
మహాయోగము	0	12	0
నిర్వికారజీవనము	0	6	0
సూక్తిప్రకాశము	0	8	0
రామతీర్థస్వామి ఉపన్యాసములు			
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0	8	0
పాల తరంగలు	2	0	0
అష్టావక్రశ్లోకీ భగవద్గీత	1	0	0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr I. V RATNAM, M. Sc at Andhra Grandhalaya Press,
Edited and Published by P Venkatramayya. Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada.

ప్రకృతి

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

1952

ఏప్రిల్

వెల రు 0-6-0



శుభవార్త



ప్రకృతి చికిత్స, కసేరుకా సమీకరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, మానసికచికిత్స, వైలెట్ రే మొదలగు సాధనల ద్వారా ఎట్టి శారీరకరోగమైనను నివారింపబడును వివిధౌషధసేవనవల్ల ఇల్లు, ఒళ్లు గుల్ల చేసికొని, విసికి, వేసారి, విరక్తి పొందినవారికి ఇది మంచితరుణము.

క్షయ, పక్షవాతము, రక్తపుపోటు, పాండు, కుష్ఠు, మధుమేహము, హృద్రోగము, నపుంసకత్వము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా నివారింపబడును

డాక్టర్ శ్రీరంగ యన్ డి., యల్. ఐ. యస్
విజయవాడ, 2

చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలు చందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతి లేదు విడికాపీ ఆరుఅణాలు. చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడికాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో కార్యవిలంబన యవవచ్చును.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామాలను వ్రాయవలయును.

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతి" పత్రికలో ప్రచురింతుము.

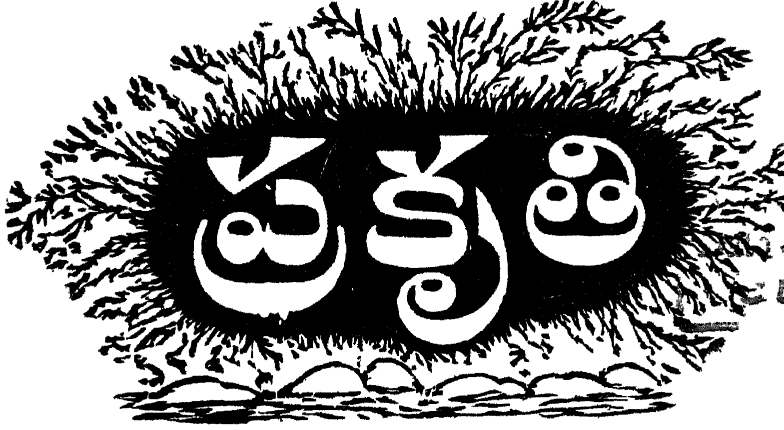
4. కొన్నికొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చుకట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్టగలందులకు కోరుచున్నాము.

5 సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోష్టులో వేయుచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లైంటును చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపునెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు,
దంతలూరు అగ్రహారము.
పిడపర్రు పోష్టు,
(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా.

సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక   సంవత్సర చందా రు 4-8-0



సంపుటము 34   ఏప్రిల్ 1952   సంచిక 4

స్త్రీల యుత్పత్తి అవయవముల ఆరోగ్యశాస్త్రము

స్త్రీల యుత్పత్తి అవయవములు ముఖ్యముగ రెండు, గర్భము నిలచే స్థలము గర్భము, స్త్రీబీజముల దయారుచేయునవి రెండు చిన్న గుండ్రని స్వరూపములు. అవి పొట్టలో క్రింది భాగమున నున్నవి. ఇవి స్త్రీబీజముల నుద్భవింపజేయును. స్త్రీబీజము లెంత చిన్నవనగా నూటపాతిక యొకదానికి ప్రక్క నొకటి యుంచిన నవి యొక అంగుళము స్థలమైన నాక్రమింపవు. స్త్రీబీజముల దీసికొనిపోవు గొట్టము నాలుగైదు అంగుళముల నిడివిగా నుండి ఒక వైపున గర్భమునకును, రెండవ వైపున స్త్రీబీజముల నుద్భవింపజేయు వాటికిని అతికించబడి యున్నవి. స్త్రీబీజములు ఈ గొట్టముగుండ గర్భమును జేరును.

కన్యయొక్క గర్భము రెండు అంగుళముల ముప్పాతిక పొడవును, ఒక అంగుళము ముప్పాతిక వెడల్పును గలిగియుండును. గర్భముయొక్క క్రిందిభాగము మర్మావయవములోనికి చొరుచుకొని యుండును. మర్మావయవముయొక్క బహిర్ద్వారము పల్చని చర్మముతో కొంచె మెచ్చుతక్కువగ మూసివేయబడినది. ఈ చర్మము తొలి సంభోగసమయమున నలిగిపోవును. ఈ చర్మములో ద్వారము లేకపోవచ్చును. లేక యేరోగము చేతనైనను ద్వారము మూసికొనవచ్చును. ఆ కారణముచేత మర్మావయవములో చీము బయలుదేరి, వాచి, బాధ కలిగించును. అట్లు బాధపడు కన్యలకు చికిత్స చేయించవలయును.

ప్రథమ సంభోగమునందు యువకున కంత బాధ యుండక పోయినను ముప్పాతిక మూడువంతులు యువతులకు మాత్రము బాధాకరముగానే యుండును. యువతి యోని రంధ్రమం దొక సన్నని పొరయుండును. నెతి మతియైన యువతికి యీ పొర కొంచెము ప్రక్కకు ఒత్తిగిలినటు లుండుటవలన యెట్టి యపాయముగాని యుండదు. ప్రథమ సంగమమందు యువకుడు యువతియొక్క ముఖ-

మందు కనఁపడుచున్న లక్షణము లత్యంత శ్రద్ధతో గమనింపవలెను. ఆ యువతి ముఖమందు బాధాకరమగు చిహ్నములు కనుపించినచో యోని రంధ్రముపై పలుచని పొరయున్నదనియు అందువలన లజ్జావతియగు నా యువతి బాధపడుచున్నదనియు గ్రహించి సంభోగము మానవలెను. మరుసటి యుదయముననే ఆమెను స్త్రీ వైద్యురాలిచే తగిన చికిత్స చేయించవలయును. కాని యువకులు శాంతము వహించక యువతి యెంత బాధపడుచున్నను విడువక మోటుతనముగ సంభోగించినచో నాయువతిజీవితము పొడవునను బాధకు లోనై యుండవలసివచ్చును. అంతియుగాక లేనిపోని యితర రోగములుకూడ సంభవించును.

యౌవనము, ఋతుకాలము.

బాలికలు తొమ్మిది, పదిహేను సంవత్సరముల మధ్యవయస్సున రజస్వల యగుదురు. ఆసమయమందు బిడ్డలను కనుటకు కావలసిన మార్పులు ఆమెకు కలుగును. చంకలలోను, గజ్జలలోను వెంట్రుకలు మొలవ నారంభించును. స్తనములు పెరుగ నారంభించును. శరీరమంతయు వేగముగ వృద్ధిపొంద నారంభించును. బాలిక ఋతుమతి యగుచుండును.

స్త్రీలు ఇరువది యెనిమిది రోజుల కొకసారి ఋతుమతు లగుచుందురు అది సామాన్యముగ అయిదు దినముల వరకుండును. ఋతుకాలమందు గర్భకోశములోని చర్మము లత్తాడుగ నుండును. ఋతు మైల రక్తము చీము కలసి యుండును. స్త్రీలు సామాన్యముగ గర్భవతులుగా నున్నపుడును, పసిబిడ్డల తల్లులైనపుడును ఋతుమతులు కారు. ఋతుమతులగుట నలుబదియైదు వత్సరములు దాటిన తరువాత ఆగిపోవును. అది ఆగిపోయిన తరువాత స్త్రీలకు బిడ్డలు కలుగరు. సరియైన వయస్సు వచ్చినను కొందరు బాలికలు బహిష్టురాండ్రు కారు. దీనికి తగిన చికిత్స చేయించవలయును.

స్త్రీ రోగములు

ఋతుకాలమునకు సంబంధించిన రోగములు చాల గలవు. అవి ముట్టుగాక బోవుట బాధాకరమైన ఋతువులు, చాలా మైల పడుట, కుసుమ (ఋతుకాలముల మధ్య తెల్ల బట్టగుట) పిల్ల రజస్వలయగు కాలమున క్లోరోసిస్ అనువ్యాధి కనుపించవచ్చును.

ఋతుమతు లగుట బాలికలకు తొమ్మిది పదేండ్లలోనే ప్రారంభింప వచ్చును. ఋతుమతి యగుట ప్రారంభింపగానే బాలిక గర్భవతియై బిడ్డలను కనవచ్చును ఇంత చిన్న వయస్సులో బాలికలు వివాహమాడి బిడ్డలను కనుట సహజము కాదు. పది సంవత్సరములలో గూడ బాలిక యింకా చిన్న పిల్లయే. ఆమె శరీరము మనస్సు పూర్తిగ వికసింపవు. అప్పు డామె పురుషునితో సంభోగించి గర్భమును దాల్చినచో శరీరము పూర్తిగ ఎముగకమరుగుజ్జువలె నుండును. పురుషుఁడుకూడ అసహజకాలములో స్త్రీసాంగత్యమును పొందుచో శరీరము ఎదుగకుండుట, మనస్సు పరిపక్వము కాకుండుట, పుంస్త్వము నశించుట ఇత్యాది వ్యాధు లనేకములు శరీరమునకును మనస్సునకును సంబం

ధించినవి తటస్థించును అందుచేత యువతీ యువకులెల్లరు ఇట్టివిషయములను తెలిసికొని కడుమెలకువతో జీవించుచో సుఖము ననుభవించుదురు. లేనిచో దుఃఖములపాలగుదురు. బాలికయొక్క శరీరము పూర్తిగ వికసింపక పోవుటచే బాగుగ ఎదిగినబిడ్డ జన్మించదు. అతిపీలగనుండును ఏస్త్రీయు ఇరువదిసంవత్సరముల వయస్సురాక పూర్వము పురుషసాంగత్యమును బొందరాదు. ఆమెకు ఇరువదిఒకటి ఇరువదిరెండు సంవత్సరముల వయస్సు వరకు గర్భము రాకుండుట మంచిది. అందుచేత పురుషసాంగత్యము లేకుండుటయే మంచిది.

ఋతువుగాకపోవుట

ఉత్తర ధృవప్రదేశమున ఆరునెలల కొకసారి కూడ స్త్రీలు రజస్వలలు అగుటలేదు. ఉష్ణప్రదేశమున గల స్త్రీ శీతలప్రదేశమునకు వెళ్ళినయెడల అచ్చట వారు సంతానమును బడయక గొడ్రాండ్రగుచున్నారు. గ్రామవాసులగు యువతులు పట్టణములకు బోయి శరీరపుష్టిని గోల్పోవుచున్నారు. ఇవియన్నియు మనకాశ్చర్యమును గొల్పునవియే. అయితే ఇక్కడ మనము గ్రహించునదేమన శీతలప్రదేశముకంటె ఉష్ణప్రదేశము ఆరోగ్యవంతమైనది. చేతి పరిశ్రమలలోను, గుమాస్తాపనుల లోను ఉన్నవారు దీర్ఘకాలము గాలి పారని చోట ఇటు నటు కదలక కూర్చొని పని చేయుటవలన శరీరపటుత్వమును కోల్పోవుచున్నారు. సంతుష్టిలేని బలవంత సంభోగము పలుమారుచేయుట, లేక పూర్తిగ సంభోగక్రియను వదలుకొనుట, సరియైన ఆహారము లేకపోవుట, నిద్రాభంగము ఇట్టివన్నియు మానవులను ఆరోగ్యమునకు దూరులను జేయుచున్నవి.

ఉష్ణదేశములలో బాలికలు తొమ్మిదివయేటనే రజస్వల అగుట కద్దు వారు పదిహేనవయేట వరకు రజస్వల కాకపోవుటయు కూడ కలదు. పిల్లకు పదునారవయేడు వచ్చినతర్వాతగూడ రజస్వలగానిచో వైద్యునిచేపరీక్ష చేయించవలయును. రజస్వల అవకపోయినప్పటికి బాలికయొక్క శరీరము బాగుగనెదిగి ఆమె ఆరోగ్యముగనున్నచో రోగములేకపోవచ్చును. రజస్వల పదునేడు పదునెనిమిది సంవత్సరముల వరకు గాకపోయినను బెంగపెట్టుకొనవలసిన యగత్యములేదు. బాలిక రజస్వల కావలసిన వయస్సువచ్చి సరియైనయవధులలో బాధనొందుచున్న యెడల ఆమె మర్మేంద్రియ ద్వారము మూసికొనియుండుట కారణమై యుండవచ్చును. మర్మేంద్రియ ద్వారము మూసికొని యుండినయెడల తగినచికిత్స చేయించవలయును.

రజస్వలకానిపిల్ల పలచగానుండి, బలము లేకుండి, దగ్గుండి, అప్పుడప్పుడు జ్వరమువచ్చు చుండిన బహుశః ఆమెకు క్షయవుండవచ్చును. అట్టిపిల్ల క్షయతో బాధపడుచున్నంతకాలము రజస్వల అవదు. క్లోరోసిస్ ఉన్నవారిలో చాలమందికిఋతువుకనుపించదు. రజస్వలఅవక పోవుటకు గర్భాశయము, స్త్రీబీజ జనితములు చిన్నవియు, ఎదుగనివియు యగుట కావచ్చును. రజస్వలయైనతరువాత ముట్లు ఆ యా కాలములలో కాకపోవచ్చును. ఏరోగము లేకుండ కొన్నిమాసములు ముట్లు లేకపోవచ్చును. ఉన్నచోటునుండి మరియొకచోటికి బోవుటచే శీతోష్ణస్థితిలోని భేదముచేకొన్ని మాసములవరకుముట్లులేకపోవచ్చును. ఇట్టిసంద

మందు కనఁబడుచున్న లక్షణము లత్యంత శ్రద్ధతో గమనింపవలెను. ఆ యువతి ముఖమందు బాధాకరమగు చిహ్నములు కనుపించినచో యోని రంధ్రముపై పలుచని పొరయున్నదనియు అందువలన లజ్జావతియగు నా యువతి బాధపడుచున్నదనియు గ్రహించి సంభోగము మానవలెను. మరుసటి యుదయముననే ఆమెను స్త్రీ వైద్యురాలిచే తగిన చికిత్స చేయించవలయును. కాని యువకులు శాంతము వహించక యువతి యెంత బాధపడుచున్నను విడువక మోటుతనముగ సంభోగించినచో నాయువతిజీవితము పొడవునను బాధకు లోనై యుండవలసివచ్చును. అంతియు గాక లేనిపోని యితర రోగములుకూడ సంభవించును,

యౌవనము, ఋతుకాలము.

బాలికలు తొమ్మిది, పదిహేను సంవత్సరముల మధ్యవయస్సున రజస్వల యగుదురు. ఆసమయమందు బిడ్డలను కనుటకు కావలసిన మార్పులు ఆమెకు కలుగును. చంకలలోను, గజ్జలలోను వెంట్రుకలు మొలవ నారంభించును. స్తనములు పెరుగ నారంభించును. శరీరమంతయు వేగముగ వృద్ధిపొంద నారంభించును. బాలిక ఋతుమతి యగుచుండును.

స్త్రీలు ఇరువది యెనిమిది రోజుల కొకసారి ఋతుమతు లగుచుందురు అది సామాన్యముగ అయిదు దినముల వరకుండును. ఋతుకాలమందు గర్భకోశములోని చర్మము లత్తాముగ నుండును. ఋతు మైల రక్తము చీము కలసి యుండును. స్త్రీలు సామాన్యముగ గర్భవతులుగా నున్నపుడును, పసిబిడ్డల తల్లులైనపుడును ఋతుమతులు కారు. ఋతుమతు లగుట నలుబదియైదు వత్సరములు దాటిన తరువాత ఆగిపోవును. అది ఆగిపోయిన తరువాత స్త్రీలకు బిడ్డలు కలుగరు. సరియైన వయస్సు వచ్చినను కొందరు బాలికలు బహిష్టురాండ్రు కారు. దీనికి తగిన చికిత్స చేయించవలయును.

స్త్రీ రోగములు

ఋతుకాలమునకు సంబంధించిన రోగములు చాల గలవు. అవి ముట్టుగాక బోవుట బాధాకరమైన ఋతువులు, చాలా మైల పడుట, కుసుమ (ఋతుకాలముల మధ్య తెల్ల బట్టగుట) పిల్ల రజస్వలయగు కాలమున క్లోరోసస్ అనువ్యాధి కనుపించవచ్చును.

ఋతుమతు లగుట బాలికలకు తొమ్మిది పదేండ్లలోనే ప్రారంభింప వచ్చును. ఋతుమతి యగుట ప్రారంభింపగానే బాలిక గర్భవతియై బిడ్డలను కనవచ్చును ఇంత చిన్న వయస్సులో బాలికలు వివాహమాడి బిడ్డలను కనుట సహజము కాదు. పది సంవత్సరములలో గూడ బాలిక యింకా చిన్న పిల్లయే. ఆమె శరీరము మనస్సు పూర్తిగ వికసింపవు. అప్పు డామె పురుషునితో సంభోగించి గర్భమును దాల్చినచో శరీరము పూర్తిగ ఎదుగకమరుగుజ్జవలె నుండును. పురుషుడుకూడ అసహజకాలములో స్త్రీసాంగత్యమును పొందుచో శరీరము ఎదుగకుండుట, మనస్సు పరిపక్వము కాకుండుట, పుంస్త్వము నశించుట ఇత్యాది వ్యాధు లనేకములు శరీరమునకును మనస్సునకును సంబం

ధించినవి తటస్థించును. అందుచేత యువతీ యువకులెల్లరు ఇట్టివిషయములను తెలిసికొని కడుమెలకువతో జీవించుచో సుఖము ననుభవించుదురు. లేనిచో దుఃఖములపాలగుదురు. బాలికయొక్క శరీరము పూర్తిగ వికసింపక పోవుటచే బాగుగ ఎదిగినబిడ్డ జన్మించదు. అతిపిన్నగనుండును ఏస్త్రీయు ఇరువదిసంవత్సరముల వయస్సురాకపూర్వము పురుషసాంగత్యమును బొందరాదు. ఆమెకు ఇరువదిఒకటి ఇరువదిరెండు సంవత్సరముల వయస్సు వరకు గర్భము రాకుండుట మంచిది. అందుచేత పురుషసాంగత్యము లేకుండుటయే మంచిది.

ఋతువు గాకపోవుట

ఉత్తర ధ్రువప్రదేశమున ఆరునెలల కొకసారి కూడ స్త్రీలు రజస్వలలు అగుటలేదు. ఉష్ణప్రదేశమున గల స్త్రీ శీతలప్రదేశమునకు వెళ్ళినయెడల అచ్చట వారు సంతానమును బడయక గొడ్రాండ్రగుచున్నారు. గ్రామవాసులగు యువతులు పట్టణములకు బోయి శరీరపుష్టిని గోల్పోవుచున్నారు. ఇవియన్నియు మనకాశ్చర్యమును గొల్పునవియే. అయితే ఇక్కడ మనము గ్రహించునదేమన శీతలప్రదేశముకంటె ఉష్ణప్రదేశము ఆరోగ్యవంతమైనది. చేతి పరిశ్రమలలోను, గుమాస్తాపనుల లోను ఉన్నవారు దీర్ఘకాలము గాలి పారని చోట ఇటు నటు కదలక కూర్చొని పని చేయుటవలన శరీరపటుత్వమును కోల్పోవుచున్నారు. సంతుష్టిలేని బలవంత సంభోగము పలుమారుచేయుట, లేక పూర్తిగ సంభోగక్రియను వదలుకొనుట, సరియైన ఆహారము లేకపోవుట, నిద్రాభంగము ఇట్టివన్నియు మానవులను ఆరోగ్యమునకు దూరులను జేయుచున్నవి.

ఉష్ణదేశములలో బాలికలు తొమ్మిదవయేటనే రజస్వల అగుట కద్దు. వారు పదిహేనవయేట వరకు రజస్వల కాకపోవుటయు కూడ కలదు. పిల్లకు పదునారవయేడు వచ్చినతర్వాతగూడ రజస్వలగానిచో వైద్యునిచేపరీక్ష చేయించవలయును. రజస్వల అవకపోయినప్పటికి బాలికయొక్క శరీరము బాగుగనెదిగి ఆమె ఆరోగ్యముగనున్నచో రోగములేకపోవచ్చును. రజస్వల పదునేడు పదునెనిమిది సంవత్సరముల వరకు గాకపోయినను బెంగపెట్టుకొనవలసిన యగత్యములేదు. బాలిక రజస్వల కావలసిన వయస్సువచ్చి సరియైనయవధులలో బాధనొందుచున్న యెడల ఆమె మర్మేంద్రియ ద్వారము మూసికొనియుండుట కారణమై యుండవచ్చును. మర్మేంద్రియ ద్వారము మూసికొని యుండినయెడల తగినచికిత్స చేయించవలయును.

రజస్వలకానిపిల్ల పలచగానుండి, బలము లేకుండి, దగ్గుండి, అప్పుడప్పుడు జ్వరమువచ్చుచుండిన బహుశః ఆమెకు క్షయవుండవచ్చును. అట్టిపిల్ల క్షయతో బాధపడుచున్నంతకాలము రజస్వల అవదు. క్లోరోసిస్ ఉన్నవారిలో చాలమందికిఋతువుకనుపించదు. రజస్వలఅవకపోవుటకు గర్భాశయము, స్త్రీబీజ జనితములు చిన్నవియు, ఎదుగనివియు యగుట కావచ్చును. రజస్వలయైనతరువాత ముట్లు ఆ యా కాలములలో కాకపోవచ్చును. ఏరోగము లేకుండ కొన్నిమాసములు ముట్లు లేకపోవచ్చును. ఉన్నచోటునుండి మరియొకచోటికి బోవుటచే శీతోష్ణస్థితిలోని భేదముచే కొన్ని మాసములవరకుముట్లులేకపోవచ్చును. ఇట్టిసంద

ర్భములలో ముట్టురానిదినములలో స్త్రీయొక్క శరీరారోగ్యము బాగుగనుండి ఆమె బరువెక్కును. చాలారోగములలో ముట్లుఆగిపోవును. టైఫాయిడ్ జ్వరము, ఎర్రజ్వరము వచ్చి తగ్గినతరువాత మూడు నెలలు మొదలు ఆరు నెలల వరకు ముట్లు లేకపోవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు ముట్లు లేకపోవుట స్త్రీ అసహజ సంభోగమునకు బొల్పడుట కారణము అయి యుండవచ్చును. అట్టి సందర్భములలో జేయ వలసిన చికిత్స యీ దురలవాటును మాన్పుటయే

రజస్వల కాకపోవుట, ముట్లు అగుచున్న ఆమెకు గర్భము కానపుడు ముట్లు ఆగిపోవుట భయముచేతగాని జలుబుచేతగాని కావచ్చును. ముట్లు ఆగిపోవుటకుదోడు వెన్నులో పోట్లుండును. అవి ముట్టుకావలసిన దినములో నెక్కువగును.

చికిత్స

ముట్లు కాకపోవుటకు కారణములు చాలా గలవు. గనుక ప్రతి విషయములోను వానికున్న కారణముల దొలగించుటయే వానికి చికిత్స. వివాహమైన స్త్రీల విషయములలో ముట్టుకాక పోవుటకు కారణము బహుశా గర్భిణీయై యుండవచ్చును.

పిల్లలకు సరియైన తిండి లేనియెడల ఆమెకు మంచి యాహారము చాల యివ్వవలెను. ఆమెను కష్టపడి పనిచేయుమని నిర్బంధింప రాదు. ప్రతిదినము బయుట పరిశ్రమ, రాత్రులందు ఎనిమిది తొమ్మిది గంటల నిద్ర నుపయోగకారులుగ నుండును. ఆమెకు బహుశ మలబద్ధకముగూడనుండవచ్చును, ఉండితీరును. మలబద్ధకముగ నున్నయెడల అప్పుడప్పుడు ఎనిమా చేసుకొనుచుండ వలెను. మలబద్ధకము పోవుటకు తగిన సాధనములుకూడ జేయుచుండ వలెను. రజస్వలకాని పిల్లలు ప్రేగులను శుభ్రపరచుకొనుటకు వేడినీటితో ఎనిమా చేసికొన వలెను. తరువాత 110 డిగ్రీల వేడినీటిలో అంగస్నానము 10 నిమిషములు చేయవలయును. పాదములు వేడినిటిలో నుంచవలెను. చల్లని గుడ్డ నెత్తిమీద నుంచవలెను. వేడి యనిమా అంగస్నానము పైని చెప్పిన విధముగ చేసిన యెడల భయముచేతగాని, జలుబుచేతగాని అణగియున్న ముట్లను కుదుర్చును.

మైల ఎక్కువగ పడుట

గర్భాశయరోగము మూలమున మైల అధికముగ నగుచుండును. ప్రసవమైన తరువాతను గర్భస్రావమైన తరువాతను పలుచని యుల్లిపొరవంటి చర్మములు (ప్రసవమైన తరువాత) లోపల మిగిలినప్పుడుగాని గర్భద్వారము చినిగినప్పుడుగాని మైల ఎక్కువగ పడును. ఒక సమయమునందు ప్రసవమప్పుడు అజాగ్రత్తయైన, అశుభ్రమైన యేర్పాటు జరిగినప్పుడును ఋతుసమయమందు కుళ్లు గుడ్డలు గాని, కాగితములుగాని యుపయోగించినను సూక్ష్మజీవులు గర్భములో బ్రవేశించును. గర్భమీ విధముగా జబ్బుపడినప్పుడు మైల బాధకరముగను, అధికముగను కూడ నుండును.

రోగి మర్మావయవ గొట్టమును ఉపయోగించవలెను. రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. చిల్లులు గల గాజుగొట్టమును భగములోనుంచి క్రిందకు వెనుకకు క్రింది భగపు గోడకు చేర్చి పెట్టవలెను. నీరున్నతొట్టిని తుంట్లకు 3 అడుగుల ఎత్తున ఉంచవలెను. బహిష్టు కాలములు

సరిగ నుండుటకు 5 లేక 6 శేర్ల నీరు 103 డిగ్రీల వేడిగలదానితో దినమునకు 2, 3 సార్లు చేయవలెను. డబ్బాలోపోయు నీళ్లు ఓర్చుకొన గలుగునంత వేడిగ నుండవలెను. తొడలు బయటనున్న మర్మావయవములు డబ్బా చికిత్స యైన తర్వాత చల్లని నీటిలో స్పంజి కాని మెత్తని బట్టకాని ముంచి తుడువవలెను. ఋతు కాలమందు పక్కపై విశ్రాంతి పొందవలెను.

బాధకరమైన ఋతువులు

సామాన్యముగ ముట్టగు సమయమున అసౌఖ్యముగ నుండును. కాని నొప్పియున్న అదియేదో యొక జబ్బు స్థితినిబట్టి యుండును. చాలా మైల పడునపుడు నొప్పిగ నుండును. బాధకరమైన ముట్టులో నొప్పి వెన్నుమీద గాని పక్కలలోగాని యుండును. పొత్తి కడుపులో ఒక్కొక్కప్పుడు నొక్కినట్లుండును, ఒక్కొక్కప్పుడు గర్భములో చాల తీవ్రమైన నొప్పులుండును. ఈ నొప్పులుఎప్పుడు ఉండవు. గాని మధ్య మధ్య వచ్చుచుండును.

చికిత్స

ముట్టు కావలసిన దినములలో కొన్నిరోజు లకు పూర్వము రోగి వేడినీటి పాదస్నానమును, వేడి యోని స్నానమును చేయవలెను మరు సటిదినము వేష్మి కటిస్నానము చేయవలెను. ఆమెకు మలబద్ధముగ నున్నయెడల వేడి యొనిమా ఇవ్వవలెను. ఈ చికిత్స పరుండుటకు పూర్వము చేయుట మంచిది. ఋతుకాలము లలో కాపడములుగాని, వేడినీటి సీసాలుగాని పొత్తికడుపుమీద పెట్టవలెను. వేడినీళ్ళు త్రాగుట వలన నుపయోగముండును.

చలిజ్వరము

రమారమి మనదేశ మంతటను వ్యాపించి యెల్లపుడు జనులను చలిజ్వరము బాధించు చున్నది అనాఫలిసు అనబడు నొక జాతి దోమకాటువలన నీ వ్యాధి కలుగుచున్నదని చెప్పెదరు కాని దేహములోపల కుళ్ళు పదా ర్థము నిలువయుండుటచేతనే యే రోగమైనను జనించును. దేహములోపల శుభ్రముగ నుండినయెడల దోమకాటుకూడ నేమియు చేయజాలదు. ఈ చలిజ్వరమును నివారింప వలయుననిన మురికినీటికాలువలను, పెరడులను, బాగుగ శుభ్రపరచుచుండవలెను ఇండ్లను, దేహములను పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనవల యును బూజు, దుమ్ము దులిపివేసి సామాను లన్నియు పరిశుభ్రముగ నుంచవలయును. బ్రాంది, సారా మొదలగు మత్తుద్రవ్యములను పుచ్చుకొనరాదు

ఎక్కువ తిండి తినరాదు తారు మొదలగు వాటి పొగలువేయుట మంచిది. మలబద్ధము కలుగకుండ జూచుకొనవలయును. జాగరణము చేయరాదు. అలసట కలుగనీయరాదు. జ్వర ము తగులగనే ఆవిరిపట్టి తొట్టిస్నానములు చేసినచో నిరపాయముగ వ్యాధి నివారణ మగును. ఆకలియగువరకు తినరాదు. గాలి బాగుగ ప్రసరించుచోట రోగి నివసింప వలయును. సులభముగ జీర్ణమగు నాహారము పుచ్చుకొనవలయును. చలిజ్వరపు రోగులు ఎండలో నుండుట మంచిది. నిమ్మ, నారింజ ఫలములను తినుట మంచిది.

పాలతల్లి

పాలతల్లి మిక్కిలి నిర్మలమగు శాంతమగు మనస్సుతో నుండు టత్యంతావశ్యకము. సర్వమును మేలుకొఱకే జరుగు నను మతిమును నమ్మి యెట్టికలతలు కలుగుచుండినను భావవికారముల కెడమీయక నెమ్మదిగ నుండుటకు ప్రయత్నించ వలయును పసిబిడ్డయొక్కయు, తనయొక్కయు మేలు నపేక్షించి పాలతల్లి యేది యెట్లుండినను తానుమాత్రము మనస్సమాధానము కలదై యుండవలయును. ఇతర చిన్నపిల్లలుండిన గృహమున బాలింతకు మనశ్శాంతి యుండదు అపు డాపిల్లలకు 'అమ్మ' నెమ్మదిగ నుండవలయును.గనుక అల్లరి చేయుకుడని చక్కగ బోధించి చెప్పవలయును. చెప్పెడుపద్ధతి క్రమముగ నుండినచో చిన్నబిడ్డ లీమాటలతో చిత్రముగ మారిపోయెదరు. అల్లరిచేయక శాంతముగ వర్తింతురు. మొదటి యారు నెలలు గడచువరకును బాలింతరాలు మోటపనులు చేయుటగాని గృహసంబంధమగు బాధ్యత నెక్కువపెట్టుకొని చింతించుటగాని తగదు. కాని అన్నిపనులు సామాన్యముగ చేసికొనవచ్చును బాలింతను రోగిని చూచినట్లు చూచుట చాల తప్పు. ఆమెన స్వేచ్ఛగ నుండనీయవలయును. బాలింత సుఖవుగ తిరుగుచు పనిపాటలు చూచుకొనుచు, చంటిబిడ్డను సంరక్షించుటయే తన ముఖ్యవిధిగ భావించి వర్తింపవలయును. మనోవికారములను గలుగనీయరాదు మనస్సమాధానమును చెరిపెడి గ్రంథములను చదువరాదు అట్టి ప్రసంగములను వినరాదు. పాలతల్లికి మనస్సమాధానము చెడినపు డామెపాలు విషతుల్యములగును. కోపమువలన విష ప్రాయములగు తల్లిపాలను గ్రోలుటచే తీవ్రమగు నీరసరోగములకు పాల్పడిన చంటిబిడ్డ లనేకులు గలరు. కోపమురాకుండ నుండునట్టి శాంతస్థితిలో పాలతల్లి నుంచవలయును. సర్వమును మేలుకొఱకే జరుగుననెడి దివ్యభావముతో నామె సదా తన విధాయకమును నెరవేర్చుచు నానందముగ నుండవలయును. ఆమెచుట్టు నుండువారుకూడ ఆనందమును కలుగజేయు సల్లాపముతో నామె కుత్సాహ మొదవింపుచుండవలయును. భగవానుడు తనకు దయతో ననుగ్రహించిన యమూల్యబహుమానమగు తన ముద్దులబిడ్డ ముఖము చూచి తక్కిన కొఱతలనెల్ల మఱువవలయును బిడ్డక్షేమమును గోరెదైనను తన మనోవికారముల నడచుకొని శాంతముగనుండ యత్నింపవలయును. కోపాది మనోవికారములను గుదుర్చుటలో పరిశుద్ధమగుగాలికి చాల సామర్థ్యము కలదు. మంచిగాలి, విశ్రాంతి, వ్యాయామము నీమూడును కలిసి యెంతసుగుణమునైన నీయగలవు. మంచిగాలిలో పదునైదు నిమిషములకాలము చకచక నడచినచో మనస్స్థితిని జెరుపు దుఃఖకరములగు వికారములన్నియు శమించును. మనః క్లేశము కలిగినప్పుడు, పాలతల్లి యింటినుండి యీవలకు రావలయును. ప్రతిదినము కొంతసేపు ఇల్లు విడచి యుండుచు, స్థితిగతులు మార్చుచుండినచో లాభము కలుగును ఎట్లయినను యత్నపూర్వకముగ తొలగింప నలవిగాని మనఃక్లేశములనుగూడ తొలగించుకొనుటకు పాలతల్లి ప్రయత్నింప వలయును. బిడ్డయొక్క క్షేమము కొరకు నామె సర్వదా ఆనందపూరితురాలై యుండజూడవలయును. పాలతల్లి మనోగతిని

బట్టి పాలు మార్పుజెందును. పాలగుణముపై బిడ్డల జీవిత మాధారపడియున్నది ఆరోగ్యమో, అనారోగ్యమో, అభివృద్ధియో, ఆటంకమో, సుగుణమో, దుర్గుణమో, సుఖమో, దుఃఖమో పాలవలన కలుగవలయును. పాల తల్లియొక్క శరీరము, మనస్సు, పరిశుద్ధముగ నుండినయెడల బిడ్డల కేచికిత్సయు జేయనక్కరలేదు ఉద్యాన మందలి పూలమొక్కలవలె ఆరోగ్యవతి యగు శాంతమాత శిశువులు దినదినాభివృద్ధి గాంచి దేశమునకు, సంఘమునకు, లోకమున కంతకు మేలుచేయుదురు. అట్టి సంతానమే సృష్టి కలంకారప్రాయము. స్త్రీకి గౌరవదాయకము. పరమ పవిత్రమగు మాతృత్వమును గాంచిన యో పాల తల్లులారా! పై సంగతులను గ్రహించి మీ ధర్మమును నెరవేర్ప బ్రయత్నింపుడు. మనఃక్లేశముల జయించి సంతాన పోషణాధర్మము నిర్వహింపుడు. ఇందువలన మీకును లోకమునకును కూడ క్షేమము గలదు. ఇప్పటి శిశువులే రాబోవు తరమును నిర్మించువారని తెలిసికొని, మీయందేవారి పోషణభారము కలదని తెలిసికొని ఉత్తమమాతలు కా బ్రయత్నింతురుగాక!

—

పసిబిడ్డల ఉడుకు విరేచనములు

(డాక్టరు సి ఏ. పేటర్)

వేసవికాలమున చిన్నపిల్లలకు తరుచుగా ఉడుకువిరేచనములుకలిగి చాలబాధపడుదురు. వీటి వలన హానికూడ నొకప్పుడు కలుగును. గాన వీటిని గూర్చి జాగ్రతగ నుండవలయును. విరేచనములు ఆరంభించగనే తగిన చికిత్సా యము తీసికొనవలయును. ఇండ్లనుపరిశుభ్రముగ నుంచవలయును. రాత్రింబగళ్ళు కిటికీలు తెరచియుంచి మంచిగాలి లోపలికి రానియ్యవలయును ఈజబ్బు నిస్సందేహముగ మురికియు, కుళ్లినపదార్థములు, ధూళి వీటివలననే కలుగుచున్నది. కావున పెరడు బాగుగ కడిగించి పెంటకుప్పలు. చెత్త తగులపెట్టించవలయును. తినుబండారము లున్నచోటికి మురికికాలువలు, గుంటలు దూరముగా నుండవలయును. తినుబడివస్తువులమీద ఈగలు, దోమలు వాలకుండ, దుమ్ముపడకుండ మూతలు మూయవలయును, త్రాగుటకు ఇచ్చేపాలు బాగుగ మరిగించి మూతవేసి యుంచవలయును. పోత పాలతో జీవించుపిల్లలకు తరుచుగ ఈవ్యాధి కలుగునుగాన వేసవికాలమున తల్లిపాలు మాన్పరాదు. చంటిపిల్లలవ్యాధులకు ఆహార విషయికమై బహుజాగ్రత్త యుండవలయును. ముఖ్యముగా విరేచనములయినపుడు వైద్యుని సలహాలేడంకు ఆహారముమార్చరాదు. బజారులో అమ్మెడు దుమ్ముపడినమిఠాయిలు, కుళ్ళిన పండ్లు, పక్వముకానిపండ్లు వీటివలన విరేచనములు కలుగునుగాన ఎదిగినపిల్లలు ఇట్టివి తినకుండ నుండునట్లు చూడవలయును. శుభ్రతను కాపాడనియెడల నొకపిల్లకు కలిగిన ఈ వ్యాధి అందరుపిల్లలకు చుట్టుకొనునుగాన పరిశుభ్రతనుగూర్చి తగుజాగ్రతను తీసికొనవలయును. పిల్లలు విరేచనముచేసిన గుడ్డలను మురికి బట్టలను బాగుగ ఉతికి మరుగునీటిలో మరుగనియ్యవలయును. (Good Health-గుడ్ హెల్తు)

—

మానవ చరిత్రలో నూతన అధ్యాయం

మానవ చరిత్రలో ఇంతవరకూ అందుబాటులో లేని విద్యాసౌకర్యాలు ఈశతాబ్దంలో ఉన్నాయి. స్కూళ్ళు, యూనివర్సిటీలు, లైబ్రరీలు, ఉపాధ్యాయులు, ప్రొఫెసర్లు, వార్తాపత్రికలు, ఉపన్యాసకులు, విమర్శకులు, రేడియో, సినిమా,—

ఇదివరకెన్నడూ లేనంతమంది విద్యావంతులు ఈ తరంలో తయారయారు.

అయితే ఫలితం?

ఇపుడున్నంత,

అశాంతి,

క్రౌర్యం,

యుద్ధకాంక్ష,

ఇంద్రియదౌర్బల్యం,

స్వార్థపరత్వం,

మానవ చరిత్రలో లేవు

నార్మన్ ఏంజెల్

ఆరోగ్య యాత్ర

భిషగ్రత్న ఆచంట-లక్ష్మీపతి (బి. యె. యం. బి సి. యం.) గారు తమ 73 వ, జన్మదినోత్సవమునాడు (3-3-1952) మదరాసులో వారి నివాసమునుండి ఆవడి ఆరోగ్యాశ్రమము వరకుగల 15 మైళ్ళదూరము కాలినడకను ఆరోగ్యయాత్రను సాగించి జన్మదినోత్సవమును జరుపుకొనిరి.

శరీరకష్టమును జేయుటకు తగినంత అవకాశము లేనివారు ఈ విధముగా కాలినడకను ఆరోగ్యయాత్రలు చేయుటవల్ల వ్యాయామ ఫలము లభించి శరీరారోగ్యము కలుగుటయే గాక, దీర్ఘజీవితము కూడా యేర్పడగలదని వారి విశ్వాసము.

ప్రకృతిమాత వీరికి పూర్ణపురుషాయుష్యము నిచ్చి, చిరకాలము ఆరోగ్యసేవ జేయునట్లు అనుగ్రహించి కాపాడుగాక యని ప్రార్థించుచున్నాము.

కొబ్బరిచెట్టు

మున్నూటరువది దినములు జనులకు కావలసిన ప్రతివస్తువును కొబ్బరిచెట్టు నుండి సిద్ధము చేయవచ్చును. తాటిచెట్టుకూడ నిట్లే యుపయోగపడును. గాని దానిఫలము లింత యుపయోగకరములు గావు. కొబ్బరిచెట్టు 80 సం||లు చక్కగా జీవించును. 120 సం||లు కూడ బ్రదుకునని కొందరు చెప్పెదరు. తగిన దోహద విశేషములచే నిది యెంతకాలమైనను జీవించునని మరికొంద రనుకొనుచున్నారు. కొబ్బరి మనుష్యులకు శ్రేష్ఠాహారము. కొబ్బరితోటలో అరటితోటవేసి పెంచుట, మిగుల ప్రయోజనకరమట! అరటితోట కొబ్బరిమొక్కలకు చల్లని నీడను చలువదనము నిచ్చి, బలముగా నెదుగునట్లు చేయును. పొగాకుమడులకొఱకును, ఆకుతోటలకొఱకును అష్టకష్టములు బడెదరుగాని కొబ్బరితోటలకొఱ కెంతమాత్రము మనవారు యత్నించుటలేదు. బందరు, బాపట్ల, కాకినాడ, విశాఖపట్టణముల సముద్రప్రాంతమున కొబ్బరితోటలు వేసి పెంచుట మిక్కిలి యావశ్యకము.

నమోనమః

మన్త్రము॥ యోదేవోఽగ్నౌ యోఽప్సు యో విశ్వం భువన మావివేశ ।
య ఓషధీషు యో వనస్పతిషు తస్మై దేవాయ నమోనమః॥ (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్)

అ॥ ఏదేవుడు అగ్నియందును, జలమునందును, తరు గుల్మ లతాదులయందును, వనస్పతుల (పుష్పింపక కాయలు కాయునట్టి మఱ్ఱి మొదలగు వృక్షముల) యందును, సమస్తలోకము లందును వ్యాపించియున్నాడో, ఆదేవునకు నమస్కారము. నమస్కారము.

పథ్యచికిత్స

ప్రాకృతవిధానమునం దిక్కాలమున పథ్య పద్ధతుల కేమియు లోటులేదు మన మేమి తినవలయుననునది ప్రధానప్రశ్న యూరపు ఖండమునం దిపుడీ ప్రశ్న బలవత్తరముగ నున్నది. ప్రాకృతవిధానము పథ్యమును సంపూర్ణముగ మార్పుచేయుటలో విజయము గాంచినది అన్నిపద్ధతులు నపజయము నొందినపుడును, ఉపవాసముండుట, వలసినంత జలము గ్రోలుట, వీటిమూలమున ననేక వ్యాధులు కుదురును. అనేక కఠినవ్యాధులలో భోజనమును నిషేధించుటద్వారా ప్రకృతియే చికిత్సచేయును. "రోగికి ఎంతతిండి పెట్టిన నంతహానిని గలిగించినవార లగుదురు" అని గొప్పవైద్యుడును, పథ్యవిధాయకుడు నగు హిపోక్రేట్సు నుడివియున్నాడు. తరుణ వ్యాధులలోనెల్ల రోగి యాహారమునందు సహజవిరోధము నగపరుచును. రోగి కాకలియే లేకపోవును. ఈకాలములో తరుణ వ్యాధులవలన మరణించువారందరు బలవంతముగ భోజనము చేసినవారే యయియున్నారు. ఉపవాసచికిత్స యొక్క విజయసూచన తిండి లేక పోయిన చచ్చెదమనియు, బల ముడిగిపోవుననియు, తలపించెడి దయ్యమును పారద్రోలినది. ప్రాకృతవిధానము నవలంబించిన ప్రతి రోగియు దేహధర్మములను చక్కగ పాలించు సహాయభూతములు జయము గాంచవలయు ననినచో ఆహార నియమమును మిక్కిలి శ్రద్ధతో గమనింప వలయు నను సంగతిని గ్రహించి యుండును ఇప్పటి యూరపుయుద్ధము మూలమున వైరూప్యౌషధ విధానమువారి సిద్ధాంతిత మగు నాహారమునకు మరణాఘాతము కలిగినది.

ప్రతి చికిత్సావిధానమునందును కచ్చితమైన భోజననియమము తిరుగ అంగీకరింప బడుచున్నది. మాంస భక్షణము, మద్యపానము, పొగబీల్చుట, కాఫీ, టీ, త్రావుట వీటిని మాత్రమే మానుట పథ్యము కానేరదు. మార్గదర్శకులయిన ట్రాల్, ప్రిస్నిట్జి, నీప్, కూనె, జస్టు, ఇంగల్‌హార్టు మున్నగు మహనీయులెల్లరి యొక్క పరిశోధనా ఫలితములగు వారియొక్క విధానము లన్నియు కఠినపథ్యముపై నాధారపడి యున్నవి. రోగ భూయిష్ఠమగు నీమానవ జాతియొక్క యభిలాష యంతయు నిదివఱకు తినుటకొఱకే యైయుండెను. విఖ్యాత వైద్యశిఖామణు లనబడువారి యొక్క డొంకతిరుగుడు సిద్ధాంతమైన "పోషక

పదార్థ సమన్వితాహారము” అనునది సాధారణాహారముయొక్క విలువను రూపుమాపినది. రోగులకుగాని యితర జనులకుగాని కావలసిన యాహారముయొక్క స్వల్ప పరిమాణమును స్థిరపరుపక పోయినను, ప్రాకృత సిద్ధాంతానుగామియగు ప్రతివ్యక్తియు రోగములకన్నిటికి నమితభోజనమే కారణమనియు నల్పభోజనము రోగకారణము కాదనియు తెలిసికొనును. శరీరము నంటురోగ పదార్థమయముగా జేయున దెద్ది? రక్తమును నానాటికి క్షీణింపజేయునదియు, వ్యాధికి మూలస్థానమగునదియు నెద్ది? మనము తినిన జీర్ణముకాని యాహారమే. ఈ యజీర్ణపదార్థము దేహమునిండ విషమునింపి, యెట్టివ్యాధినైనను కలిగించగలదు. ఈ నీరస పదార్థము (ఆమమనబడు) వివిధ స్రావములుగా వెడలును. ఈ స్రావములే బేచాంపుగారు చూపిన సర్వవిధములగు సూక్ష్మజీవులయొక్క జన్మస్థానములై యున్నవి. అవయవవిశిష్టమగు జీవితమునకెల్ల పూర్ణాదులగు నతిసూక్ష్మ శిలీంధ్రపరిణామమే సూక్ష్మజీవి జన్మకారణము. శరీరమున కనావశ్యకమగు పదార్థమెల్ల నిలువయుండి, పులిసి, కుళ్ళి, చెడిపోవును.

సమస్తములగు వ్యాధులు, బాధలు, జాడ్యములును దేహముయొక్క లోపలి మురికియేగాని మరేమియుగావు ఆరోగ్యమార్గము ననుసరించుట, ధాతుశక్తిని కలిగియుండుట, వీటి మూలమున లోపలి విషపదార్థము (అజీర్ణ పదార్థము) నెల్ల బయటకు వెడలింపగలిగినంత కాలమును మానవదేహము రోగగ్రస్తము కానేరదు. ఈ నిరూపణమునుబట్టి త్రాగుబోతులు సైతం మెక్కువకాలము బ్రతికినను, తిండిపోతులుమాత్ర మట్లు బ్రదుకక పోవుటకు హేతువు తెల్లమగు చున్నది. పొగబీల్చువారిలో నూరేండ్లవరకును, కాఫీద్రావువారిలో తొంబదేండ్లవరకును, సారాయమును గ్రోలువారిలో నెనుబదేండ్లవరకును జీవించినవారుకలరు. కానిమిక్కుటముగా మెక్కువారిలో నొక్కరును ముసలితనము వచ్చువరకును బ్రదుకలేదను వాక్యముతో నేను కొద్దిసంవత్సరములక్రిందట గ్రాహముగారి పథ్యసంబంధజ్ఞానము (జనులలో) నభివృద్ధిపరచితిని. అతి స్థూలకాయులలో తొంబదేండ్లు బ్రతికినవారి నెవ్వరును నాకు చూపింపలేరు. ఏలయన నట్టివారెక్కువకాలము జీవింపరు. అతి బీదదేశములలో శత వృద్ధులసంఖ్య యెక్కువగ లేదా? అన్నివిధములగు చికిత్సలును నిష్ఫలములయినపుడుకూడ, తక్కువగ తినుటయు, మాటిమాటికి తినకుండుటయు నను నీ రెండును మంచిఫలితముల నివ్వగలవు. ఈ పద్ధతి మెల్లగా గుణమునిచ్చినను, ఉపవాసముకంటె నిది మివుల సులభ మార్గము. కుత్తుకబంటి తిని రోగమును తెచ్చుకొనకుండ ఈ స్వాభావికపద్ధతి కాపాడును.

అలవాటుపడిన యే పదార్థమును కూడ (మాంసము, కాఫీ, టీ, గుర్రిల్లు, పొగాకు మొదలగు వాటిని కూడ) విడిచిపెట్టకుండ ఆరోగ్యమును బడయవలయుననిన నీ విధమగునాహార పద్ధతి (మితముగతినుట,మాటిమాటికి తినకుండ నుండుట) నవలంబింపవలయును. కేవలముపవాసముండుటవలన తీవ్రమగు ప్రతీకారము (Reaction) కలిగి జీర్ణవ్యాపారము శీఘ్రముగ సహజస్థితికివచ్చును కావున నదియుత్తమపంథ యైనను, ఉపవాసతుల్యమగు మితభోజనము సదానందమయము ఆరోగ్యవంతమునగువృద్ధాప్యమును ప్రసాదింపగల రహస్యమైయున్నది.

నాగరిక శృంఖలములను (అస్వాభావిక రుచులు, సాంఘికాచారములు.) కారణాంతరములచే విసర్జింపజాలని యనేకమంది రోగులకు భోజనవిషయమున క్రమమైనవేళ ఇన్నిసారులే తినవలయు నను నియతి, యింతతినవలయు నను పరిమితి, వీటిని గమనించి యనుసరించుటవలన చాల మేలుకలుగుచున్నది. ఆరోగ్యము నిచ్చుటలో ఆహారగుణమునుగూడ మనము విచారింపవలయును. క్రమముతప్పిన భోజనము, తిండిపోతుతనమును వ్యాధికి ప్రధాన కారణములైనచో ఆరోగ్యమునొంది సుఖించుటకు మనమేమి తినవలయును? సిద్ధాంతములతోను, విధానములతోను కూడిన మన విమర్శనలన్నియు ఖండనలతోను, మండనలతోను నిండి యొక యవ్యక్తస్థితిని ప్రదర్శించుచున్నవి. స్వాభావిక మార్గావలంబకులలో గూడ ఈ సంక్షోభము కలదు. మద్విరచితమగు (ర్యాషనల్ ఫాస్టింగ్ అనబడు) నొకచిన్నిపొత్తమున ప్రకటించబడిన నావిమర్శనము ఉపవాసమును, ఫలాహారమును ప్రసాదింపగల యారోగ్యనామక గమ్యస్థానమును చేర్చుచు తిన్నని తెన్నగు గభీరసత్యమును వెల్లడిచేయుచున్నది.

ఉపవాసము వ్యాధిబాధితమగు మనుష్యజాతి నుద్ధరించునట్టి యథార్థమైన తిరుగులేని చికిత్సయై యున్నది, ఆమమునుండి జనులకు విముక్తినొసగునది యుపవాసమే అది సర్వకాలములందును, జంతువర్గమున కభ్యాసమై యున్నది. ఇక ఆహారవిషయమైచూడ పూర్వకాలమున మానవజాతికెల్ల కొరతలేని పోషకపథ్యమై, ఆరోగ్యదంబై విలసిల్లిన ఫలభక్షణము ఇప్పుడుసయితమనుసరణీయ మేలకాకపోవలయును! ఎవడు నాగరికతను నెలకొల్పెడు నిప్పుయొక్కయు, కత్తియొక్కయు నుపయోగము నెరిగియుండలేదో, ఎవ్వని యాశీర్వాదములను మన మింకను కనుగొనవలసియే యున్నారమో అట్టియాదిమపురుషునిభోజనము ఫలాహారమేసుడీ! ఆదిమపురుషుడు గుహానివాసి యని శాస్త్రము (Science) చేసెడు నబద్ధపు వాదము కేవలము కట్టుకథ. కొంతకాలము చనినపిదప నిషిద్ధఫలము (అస్వాభావికాహారము)ను తినుటవలన కొబ్బరిచెట్లు, ఖర్జూరతరువులుగల తననివాసప్రదేశమును బాసి యాదిమ జనుడు గుహావాసము చేసెనేగాని, మొట్టమొదట నట్లు చేసియుండలేదు. వేదసంబంధమగు నారోగ్యమునుగూర్చియు, భూమిపై భగవంతుడు నిర్మించిన వనములలో ఫలములందినుటనుగూర్చియు తిరిగి నమ్మవలసిన కాల మింకను గడచిపోలేదు. అయినను అట్టిస్థితికి మనలను గొనిపోగల పాపవిమోచకమార్గము ఉపవాసము ఫలభక్షణమునను వానిద్వారా మాత్రమే మనకు లభించును. ఉపవాసచికిత్సను, ఫలాహారమునుగూర్చి చేయబడిన పరిశోధనలకు విఫలత వాటిల్లుటకును కారణమున్నది. పరిపూర్ణాభ్యాసముకలవారుసత్యమును కాదనలేరు

ఆరోగ్యవంతమగు నాహారమున ఫలములే యుత్తమమైనవైనను ఫలాహారమును క్రమముగాము నడుపుట తెలియనివారును అనుభవములేనివారును బాధలతోగుందుచు ఫలభక్షణమును సందేహమునకును, నిందకును నాస్పదము చేయుచున్నారు. ఈవిషయమున నిపుణులగువారుసైతము ఫలభక్షణ మారంభింపబడినపుడు మొదటకలిగెడు బలహీనతకు ఆహారపోషణము తక్కువగుటయే కారణమని చెప్పెదరు. కాని యట్లుకాదు. ఫలాహారము దేహమునందదివఱకు నిలువయైయున్న రోగ

పదార్థములన్నిఁ(సావములుగా) వెడలింప మొద
లిడును. అందుమూలమున బలహీనత కలుగును
ఇట్టిబలహీనతయే ఉపవాసముండినపుడు గూడ.
కలుగును ఆరోగ్యదమగు పథ్యచికిత్స (ఫలా
హారము)కు కావలసిన జాగ్రతయు, సత్యం
తాభిమానముతో ప్రత్యేకించి చూపవలసిన
యావశ్యకతయు మరి యే యితర చికిత్సకు
నవసరములేదు. ఈ పథ్యచికిత్స యెంతకఠిన
ముగా నుండిన నంతమంచిదని సామాన్యజనుల
యభిప్రాయము. ఉపవాసమునం దభిమాన
మొదవినచో అంతులేకుండ నెన్నియోదినము
లుపవసించుట ఫలభక్షణము చేయనెంచినచో
నొక్క రాత్రిలోనే యుదరపరాయణుడును,
భోగపరాయణుడు నగువాడు ఆదిమనివాసుడు
కాగోరుట యిట్టి హఠాత్తుగా చేయబడు
మార్పులవలన పొందదగినంత లాభమును
పొందనేరక పచ్చివిషమైనచో చాలునని యొక
వస్తువుతో నొకవస్తువును కలిపి తెలివితక్కువ
తిండి తిని శరీరమును నిస్సారపదార్థముతో
నింపికొనుట తగదు. ఒక్కొక్కవ్యాధికి నొక్కొక
విధమగు పథ్యయోగ ముండవలయు నను
మాఢ్యము చాలమందిని బాధించుచున్నది.
ఉపవాస చికిత్సనుగాని, పథ్యచికిత్సనుగాని
యొక్కొకవ్యాధికి నొక్కొకరీతిగా మార్చవల
సిన యవసరములేదు. కాని యీచికిత్సల నుప
యోగించినపుడు రోగియొక్క సాధారణ స్థితి
గతులను, వయస్సును, స్త్రీపురుషజాతిని, వృత్తిని
గమనింపవలయును. నావిధానము మూడువిధ
ములగు విచారణములతో గూడియున్నది.
అందు,

(1) ఆమమునుకలిగించు పథ్యముయొక్క
గుణమును, పరిమాణమునుగూర్చి.

(2) ఆమమును కలిగింపని పథ్యముయొక్క
గుణమును పరిమాణమునుగూర్చి.

(3) కేవల ఫలాహారమేళనము (ఫలముల
నొకటితో నొకటిచేర్చి తినుట) నుగూర్చి
ఫలములలోను, కూరగాయలలోను, కూర
గాయల పచ్చిపచ్చడులలోను ఆమము మిక్కిలి
తక్కువగనుండును. అచ్చముగా పండ్లనే తిను
టతో గూడిన నాపరిశోధనమునందు ఆయా
దేహప్రకృతికి నిర్ణీతమగు చికిత్సగా నుండ
దగిన వివిధములగు ఉదయ, మధ్యాహ్న,
సాయంత్రి భోజన క్రమములను విధించితిని.
వీటిని నేను చికిత్సావిధానము లని పిలుతును.
ఈ విధానములన్నియు పునరుద్ధారణ చేయు
టలో మిగుల సమర్థతకలవై యున్నవి.

(1) వ విధానము. పెద్దవారైనట్టియు,
కఠినబాధలకు లోనైయున్నట్టియు వారికొఱ
కిది యుపయోగించును.

(2) వ విధానము ఇందు ఫలములు, శాక
ములు, శాకములతో చేయబడిన పచ్చిపచ్చ
డులు, శాకసంబంధము లగు తైలములు
మాత్రము చెప్పబడినవి ఇది మొదటి విధా
నముయొక్క యుత్తరభాగమై యున్నది.
చిన్నచిన్న జబ్బులుగల బాల్యదశలోనున్న
వారి కిది యుపయోగించును.

(3) వ విధానము. ఇది యాదిమ పురుషుని
యొక్క స్వర్గీయాహారమగు కేవల ఫలాహార
మును విధించును దేహమున చేరియున్న
రోగపదార్థము లవలేశముకూడ లేకుండ వెడ
లింపబడిననేగాని ఫలాహారి యొక్క శరీర
ము త్తమ సత్వసమన్వితము కానేరదు. కావున
ఫలభక్షణమువలన మొదటతగినంతపోషణమును

(121 వ పేజీ చూడుడు.)

ఉపవాసతత్త్వవిద్య (మార్చిసంచిక తరువాయి)

వశ్యోపవాసము

ఈ గ్రంథమునందంతటను యీ ఒకే ఒక విధమగు ఉపవాసమును ఆదేశించితిని

అయితే ఆరోగ్యము పొందుటకు యీ ఉపవాసము ఉపయోగించునా అందుకేమో! మీకు ఆశ్చర్యము కలుగవచ్చును. ఈ ఉపవాసము రోగనివారణకు ప్రయోగింపవద్దని నాసలహా

ప్రకృతి వైద్యమునందలి యితర శాఖలకన్న ఉపవాసము వలన రోగములు త్వరగానే నయం అవుతై. కాని ఎవరికి మానసిక స్థైర్యమ్యము, ఆధ్యాత్మికోన్నతి కన్నను ఆరోగ్యమే ప్రధానమో వారికి మాత్రంకాదు రోగనివారణముగుటయే ప్రధానమైనవారు చిన్నచిన్న ఉపవాసములుచేసి రోగనివారణము చేసికొనవచ్చును 2 మొదలు 7 దినముల పరిమితిగల ఉపవాసములుచేసి అందుకు 3 రెట్లు కాలము ఆహారము తీసికొనుచు తిరిగి తిరిగి యీ విధముగానే ఉపవాసములుచేయుచున్న రోగనివారణమగును.

ఉపవాసకాలమున మంచినీరు త్రాగవలెను. తోడుగ పంచదార మొదలగునవి కలియని పులుపుగల పండ్లనుతినవలెను దినమునకు 6 నారింజపండ్లుగాని, నీటిలో 3 నిమ్మపండ్లరసము పిండిగాని త్రాగవచ్చును. లేదా 3 భాగముల నీటిలో 1 భాగము నల్లద్రాక్ష లేక తెల్లద్రాక్షరసముపిండియైనను త్రాగవచ్చును. ఇట్లు చేసినప్పుడు వేడిమితగ్గును ఉజ్జీవనముగలుగును మలమును శోధించును. శైత్యములను నశింపజేసి ఆరోగ్యము కలిగించుటకు తోడుపడును ఇంతశ్రమలేకుండా వేసంగిలోను, శరదృతువులోను 1, 2 వారములు ఫలరసములతో కాలక్షేపము చేసిన ఉపవాసముతో పనియేలేక ఆరోగ్యము నిలచియుండును. దేహము, మనస్సు, ఆత్మ ఇవి విడివిడిగా వృద్ధిపొందవు. ఒకదాని ఆరోగ్యము చెడినా రెండవది ఆరోగ్యముగా నుండుటయు సాధ్యముకాదు. అయినప్పుడు వశ్యోపవాసమువలన దేహ ఆరోగ్యము మాత్రమే బాగుపడి ఊరుకుంటుందా ? ఇందుకుతోడుగా యేయే ప్రయోజనములు కలుగునో అనుభవములో నుండి తెల్పెదను.

1. నేను యేమి తినాలె? అనేవిషయము యెప్పుడూ సమస్యగానే ఉంటున్నది వశ్యఉపవాసమువలన యీ సమస్య శాశ్వతంగా పరిష్కారమవుతుంది. ప్రతిరోగి మొదటగా అడిగే ప్రశ్న యిదే. ప్రతి ఆరోగ్యవంతుడూ పుట్టినదవరకు యీ ప్రశ్నకు జవాబే చెప్పడు ఈ ప్రశ్న వేసుకోవలసినదీ నీవే. జవాబుగూడా నీవే చెప్పుకోవాలె. ఇతరులనుండి వచ్చేజవాబులు నీకు చిక్కు పుట్టిస్తై. ప్రపంచమునందు వివేకియైన ఆహారశాస్త్రవిదుడు యిప్పటికి యెవరూలేరు. ఉంటే అతడు కొన్ని సామాన్యవిషయాలు మాత్రమే చెప్పగలడు ఆహారము తీసుకొనేలోపలనే మరచిపోవాలె నీకు వివేకముంటే. నాకుగూడా 20 రకాల ఆహార సిద్ధాంతాలు తెలుసు. వానిని ఆచరించి అవి అన్నీగూడా తప్పుసిద్ధాంతాలని రుజువుచేసుకున్నాను ఎవరికి వారికైతే అవి నిజముగావచ్చును, రోగాన్నిపోగొట్టిమేలుచేయవచ్చును. అవిధానము సర్వసామాన్యము చేదామంటేతప్పు అవుతుంది. మానవులలో చాలామంది శాకాహారులు వారు గొర్రెలవంటివారు. వారు శాకములను తినవలెను. అయితే సింహములవంటి వారిని నేనుకొందలను యెఱుగుదును. అట్టి వారికి మాంసము అవసరము. ఈ విషయములో వివాదము తీవ్రం చేయటములో తెలివి యేమున్నది ?

* * * *

సహజపరిజ్ఞానము యెప్పుడు, యేది తినవలెనో బోధిస్తుంది అప్పుడు దానిని తినవలసినది. అయితే నీవు అనుసరించునది సహజపరిజ్ఞానము అవునో కాదో వివేచన చేయవలసినది. ఇందుకు ఒక ఉదాహరణ :-

నేను కాలేజీలో చదువుకునేటప్పుడు నాకన్నీ పాడిపదార్థములు పెట్టేవారు అవి నానోటికి పుట్టి తిన్నట్లుండేవి అందులో దేహమునకు కావలసిన వస్తువులుండేవి కావు అవి సహజమైనవి కావు. అందువల్ల యేదైనా తినాలెననిపించేది. చిరుతిండ్లంటే నాప్రాణం లేచివచ్చేది. 7 మైళ్ళదూరములో ఒక మిఠాయిదుకాణం ఉండేది. అక్కడికి దొంగతనముగా బైసికిల్ మీద పోయేవాడను అక్కడమిగడతో చేరిన కోవా చౌకగా దొరికేది అవి తినుటవలన నామనస్సులో బాధ కలిగేది. ఆ బాధను మా చెల్లెలకుగూడా ఒక కోవా కొని తెచ్చి తీర్చుకునేవాడను. అప్పుడు నేను కూరగాయులు, పండ్లు లెక్కచేసేవాడను కాను. వేపుడు వేసిన జంతువుల యకృత్తు సోడాచేర్చిన వేడిబిస్కట్లు తినేవాడను,

ఉప్పుగూడా యెక్కువగా తినేవాడను కన్నులవెంట నీరు కారేటంత ఉప్పుతినవాడను

ఇక ఉపవాసమువలన నేను పొందిన లాభము వివరిస్తాను ఉపవాసము ఆరంభించిన తరువాత 3 వారములు నాకు ఆకలియే కాలేదు అంతకు ముందు నాకు యేది తిన్నా యెంతతిన్నా చాలేదికాదు ఎక్కువగా తినుట వలననే మన దేహములో సత్తువరాక చిక్కిపోతామనే సంగతి ముందు ముందు గ్రహింపవలెను, నా ఉపవాసపు 25 వ దినమున ఆహారము తీసుకుందామనే కోరిక కలిగింది. చూతునుగదా అమర్చిన వానిలో మూడింట రెండు వంతులు తినుట నాకు వశముకాలేదు అవి శుద్ధమైనవి. శాస్త్రీయముగా, ఆరోగ్యదాయకముగా తయారుచేసినవే నా శైశవమునుండి అంతవరకు నేను ఆకలి అంటే యేమిటో యెఱుగను ఇప్పుడు కలిగిన ఆకలిని ఆపదార్థములు తృప్తిపఱచునట్లు లేవు అప్పుడు నాకు చమురుగల కాయలు, పండ్లు తినవలెననే కోరిక కలిగింది కూరగాయలమీద వాంఛపుట్టింది వండని ధాన్యములనుగూడా రెండవపక్షముగా తినవలెననే బుద్ధిపుట్టినది ఇంకా యేమీ తినవలెనని లేకపోయింది

వేపుడు వేసిన పదార్థములంటే రోతపుట్టింది ఐస్ క్రీం సోడా తిన్నదంతా కడిగివేస్తుందని తోచింది. రోగము వచ్చినవారికి బలము కలుగుటకై బలకరములుగా తయారు చేయబడే పదార్థములన్నియు, అనారోగ్య కరములని తెలిసికొంటిని. మాగడతో చేసిన పదార్థములను తలచినంతనే నాగుండెలో దడ పుట్టింది ఉప్పు నిరర్థకమనియు అనవసరమైనదనియు తెలిసికొంటిని. నాలోని సహజపరిజ్ఞానము (Instinct) ఇపుడు జాగరితమై చురుకుగా నున్నది. ఆకలి విషయములో మాత్రము ఇప్పటికి జంతు ధర్మమును చేరగలిగితిని నాకిప్పుడు ద్రాక్షపండ్లు పుల్లగా ఉంటున్నవి నాకివి అనవసరమైనవి మాల్టుచేర్చిన పాలు అక్కరలేదు ఎన్నో ఆరోగ్యదాయకమనే కల్పకము లున్నవి ఆకల్పకములు ఆరోగ్యశాస్త్రము వప్పుకుంటుందిగాని వివేకము వప్పుకోదు. వక్ష్యోపవాసము చేసిన తరువాత యేమి తినవలెను? అనే ప్రశ్నయే రాలేదు. నాకు తెలుసు యేమితినాలో. నీకుగూడా తెలుసునా?

2 రోగనిదానము చేయటం వక్ష్యోపవాసముతో సులభం అవుతుంది నీకున్నరోగమేది? నీకు తెలియునా? డాక్టరుకైనా తెలియునా? ఎవరికన్నా తెలుస్తుందా? నారోగమేదో నాకెప్పుడూ తెలుస్తుంది. ఎప్పుడన్నా రోగమువస్తేనే. దానినియెలాకుదుర్చుకోవచ్చునోగూడా నాకు తెలుస్తుంది.

కొన్నినెలలకు ముందు నాకు ఆటలమ్మ వచ్చింది. చాలా తీవ్రంగా వచ్చింది. విధిలేక పట్టణవాసముచేశాను. పట్టణవాసపు అసహజ జీవనమువలన వచ్చిందీ రోగము రోగము పదిరోజులు నేను వక్కడకే ఉండవలసిగూడ వచ్చింది. ఎప్పుడో తప్ప ఒకస్నేహితుడన్నా వచ్చేవాడుగాదు. ఏమివేయాలో నాకు తెలిసింది చేసుకున్నాను కొంతకాలము ప్రలాపించే వాడను. వైద్యుడు రాలేదు నిదానంచేయలేదు. డాక్టరుతో పనేముంది?

డాక్టరురోగనిదానమంటే యేమిటో తెలుసా? శవశోధనకు ప్రాతిపదిక అన్నమాట వైద్యునికి రోగము యేమిటో సామాన్యంగా తెలియదు. అందువల్ల శస్త్రవైద్యునిగూడా తోడుపిలుస్తాడు ఇద్దరూకలసి శస్త్రరంగం సిద్ధంచేస్తారు పర్యవసానం మృతి, ఒకశవం.

దీర్ఘోపవాసము చేసినవారికి తన రోగము యేమిటో తెలుస్తుంది దేహసంబంధమైన వ్యాధియే కాకుండా మానసిక సంబంధమగు ఆధి యేదో గూడా తెలుస్తుంది ఎందువల్లనంటే రోగమునకు మూలమగు అజీర్ణము, మానసిక సంకల్పములు, లింగ ఉద్రేకములను దీర్ఘోపవాసము కుదురుస్తుంది ఇతరప్రకృతి వైద్యప్రక్రియలు తత్కాలములో ఉన్నధాతుశక్తి సహాయముతో రోగనివారణ చేస్తవి దీర్ఘోపవాసము ధాతుశక్తిని గూడా పునరుజ్జీవనం చేస్తుంది

3 వక్ష్యోపవాసమువలన ధాతుశక్తిని పోకుండ కాపాడును. ఇతరపద్ధతులలో ధాతుశక్తి వ్యయమైపోతుంది. వ్యాయామము, జలచికిత్స మొదలగువానిని పేర్కొనవచ్చును. నీవు నిరీక్షించు కాలమున రోగమును కుదుర్చునది ఉపవాసము. విశ్రాంతితీసుకుంటే యింకా త్వరగా రోగము నయమవుతుంది. శైశవములో నీకు ఉంటూ తరువాత తగ్గిపోయిన సహజ పరిజ్ఞానము తిరిగి క్రమంగా క్రమంగా చేరుకొనుచుండగా రోగము నయమవుతూ ఉంటుంది ధన విషయములో పొదుపుచేయవలెనంటారు ఉపవాసము రోగనివారణలో ధాతుశక్తి పొదు పగును. ఆందోళన మాని ప్రకృతిని నమ్మియుంటే ప్రకృతియే రోగనివారణ చేస్తుంది

4 వక్ష్యోపవాసము వైద్యవిధానములలో ఉండే పొరపాటులనుండి రక్షించును. ఈ పొరపాట్లు 3 విధములు, 1 కాలము, 2 ఆలోచన, 3 ధనము.

1. మనోబలానికి చేపలు తినవలె నందురు ఫాస్ఫేటులు అవసరమందురు. ఇవేవిఅవసరంలేవు ఎంతతక్కువఆహారము తింటే అంత ఆలోచనాశక్తి నిర్మలముగా ఉంటుంది ఎంత శుద్ధమైన ఆహారము తింటే మనస్సు అంతబలముగా ఉంటుంది అంతే.

2 ఆరోగ్యము వృద్ధికాకుండా రోగము నయము కాదు. మందులవలన ఆరోగ్యమూ రాదు. రోగమూ నయముకాదు విశ్యోపవాసమువలన రోగనివారణము అవుతుంది. ఆరోగ్యమూ వస్తుంది ఒక్కొక్క రోగమును ఒక్కొక్కమందు నయముచేస్తుందనేది శుద్ధ బుద్ధిమాలిన సంగతి దైహిక, మానసిక,ఆధ్యాత్మికరోగములను వేరు వేరుగా గాని సమష్టిగా గాని నయముచేసే మందు అంటూ యేమీలేదు.

3 రోగనివారణకు యేదేశమూ యాత్ర చేయనక్కర లేదు మనకు యిరుపార్శ్వములను, వెనుకా, ముందూ, క్రిందా మీదా ఆరోగ్యదాయకమైన ప్రకృతి ఉన్నది. అప్పుడు దేశదేశాలు ఆరోగ్యముకొరకై యాత్రలుచేయవలసిన పనేమున్నది? నాగరికత ఉన్నచోటనే రోగమున్నది నాగరికతలోనుంచి మరలి సహజజీవనం చేయుము ఆధ్యాత్మిక జీవనం అవలంబించు. ఇదే వివేకవంతమైన ఉపాయము ఇందే రోగనివారణోపాయమున్నది రోగ లక్షణాలనుంచి మనస్సును ఆత్మవంకకు మరలించుము. మానవకల్పితమైన అవరోధములను తొలగించుకో. మానవకల్పితమైన పరిమితులను దాటు జంతువులను పరిశీలించి వానివలెనే సహజజీవనం చేయుటం నేర్చుకో. దేవతలకుంటే కారుణ్య స్వభావమును నీలో పెంచుకో. ఇహములోనుంటే మానవసమాజమువలన అన్నివిధములైన బాధలను, హింసను భరించి,దైవత్వమును, సహజత్వమును భజించి జీవన్ముక్తులైనవారి చరిత్రలను, చదివి, అనుసరించి వారివలన విముక్తిమార్గమును నేర్చుకో అట్టి వారి జీవితములే భవిష్యత్తులో వెలుగుబాటలై ఉన్నవి.

ఆరోగ్యముగా ఉండుట సగము దివ్యత్వము, సగము సహజత్వము రోగముగా నుండుట మానవ సహజము. వివేకవంతులుగా నుండుటలో దివ్యత్వము, మానవత్వము, సహజత్వము కలిసియున్నవి. ప్రకృతి ధర్మావలంబన సహజత్వానికి సగముదూరము చేయస్తుంది దివ్యజ్ఞానము నిన్ను సగము దివ్యుని చేస్తుంది విశ్యోపవాసము నీ జన్మహక్కగు దివ్య, మానవ, సహజత్వమును చేరుస్తుంది.

నా మాటను నమ్మి ఊరుకోవద్దు

నీవు స్వయంగా అవలంబించి అనుభవింపని దేదీ నీవు నమ్మవద్దు అయితే నమ్మటానికి తయారుగా ఉండు. నా కోరికు గాగు నీ కొరకే

మానవ స్వభావములోనే నివారింప సాధ్యముగాని పొరపాటు ఒకటి ఉన్నది తనకు అర్థముకాని దానిని పరిహసించి వదలివేయుటం. పరిశోధించకపోవటం

3
ఆనందమునకు ఉపవాసము

కొన్నివిషయాలు కేవలం హాస్యాస్పదముగా ఉంటై. కొన్ని సత్యములవలె నగుపడతై రెంటివిషయములోను వివేచనపరులు నిగ్రహము అవలంబించాలె. ఇలా చేస్తే నీలో ఆకర్షణ యెక్కువవుతుంది.

ఆరోగ్యశాస్త్రములో గూడా అమితవాదులు లుటారు ఈ నియమం వారికి గూడా వర్తిస్తుంది ఆరోగ్య అమితవాది ఒక్కొక్కప్పుడు నిన్ను జూచి ముఖం గించేసుకుంటాడు దించేసుకోనీ అతను యింకా నేర్చుకోవాలె ఆనందింపదగినదేమీ లేదని కొందఱంటారు. నేను తప్పకుండా ఉన్నదంటాను వినండి ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉండవలెనంటే యేమిచేయాలె? నిన్ను చూచి నీవేనవ్వటం నేర్చుకోవాలె ఎవరిని చూచినా యేదో నవ్వదగిన విషయము ఉండనే ఉంటుంది ఆవిషయము నీలోనూ ఉంటుంది దానిని చూచి నీవే నవ్వుకుంటే యితరులకా శ్రమ లేకుండా పోతుందిగా ! అంతేకాదు అలా నవ్వుకోటం నీకు అనుకూలం కూడాను

పూర్ణచంద్రుని చూచుట ఆనందదాయకం ఉ టు ఎవరనా చంద్రుని చూడగోరుతారు గాని గొడ్డటని చూడగోరుతారా ? ఆనందంగా ఉండేవారిని యెవరనా అనుగమిస్తారుగాని చిరచిరబుస్సుమనేవారిని యెవరూ అనుగమింపరు సంస్కరణ ఉరిమి చూస్తుంది. వాంఛను కాకుండా అది విధిని పూజిస్తుంది పాడువిధి ఆనేందుకు

నీకు స్వాతంత్ర్యం ఉన్నది అంటే నీ యిచ్ఛను నీవు పూజిస్తావు. విధిని యెందుకు పూజిస్తావు ? విధి అంటే యేమిటో తెలుసా ? తాను యేది చేయడో దానిని నేను చేయవలెనని యితరుడు కోరుదానికి విధి అని పేరు. నాకు బుద్ధిలేకపోయినప్పుడే నేను దానిని చేస్తాను. ఈ పదము మోటుగా ఉన్నదికాదు! అయితే యేమిచెయను ? మనకు యిష్టములేని విధిని చేయటం ఆలాగంటిదే

సంస్కరణను గురించి ఆలోచిద్దాము. నీతివిధులను ప్రజలు ఉల్లంఘిస్తారు, వాతావరణము బాగులేదు అంటారు ఎందువలన ఉల్లంఘిస్తారు ? సత్యమునకు నాశములేదు, ప్రేమ నశింపదు భగవంతునకు అపజయము లేదు మరియెందుకు ప్రజలు మంచిని ఆచరింపరు ? నేను వివరిస్తాను మతనియమములను బోధించే బోధకులకు యీ ఒక్క సత్యము తెలియదు. "సహజమైనదీ ధర్మమైనదీ ఆనందప్రదంగాగూడా ఉంటుంది" ఇహములో కష్టపడితేగాని పరములో సుఖంరాదని వారు బోధిస్తారు. పరములో సుఖపడేబదులు ఇహములోనే యెందుకు సుఖపడరాదు పడేకష్టమేదో పరములోనే పడదామని ప్రజలు అనుకుంటారు.

ఇక సంస్కరణ జనులనందరిని సమావేశపరుస్తుంది రొమ్ము విరుచుకొని రెండుగంటల భయోత్పాతకమైన ఉపన్యాసము వినిపిస్తుంది అది చేయకు, ఇది చేయకు, అని బోధిస్తుంది ఇంతలో వెంకయ్య వినవలసినదేమీ దొరకదు మెల్లిగా ఉపన్యాసమందిరములో నుంచి బయలుదేరుతాడు. పోతూ దోవలో ఉన్న బంధుమిత్రులతో "కట్టెలు ప్రియంగా ఉన్నవి. రోగం నయం అయిందా ? వైద్యునికి కట్నం చెల్లించావా ? రేపు మాయింట్లో ఉల్లిపాయల పప్పుపులుసు కాచుకుంటాము నీవు గూడా రాగూడదా ?"

యీ విధంగా మాట్లాడి వెళ్ళిపోతాడు.

వెంకయ్య తెలివిగలవాడు – సంస్కరణకే బుద్ధిలేదు.

మానవహృదయాన్ని కరగింపగలవా ? కడుపుకు అన్నం పెట్టు – కట్టుకునేందుకు వస్త్రము యియ్యి. హృదయానికి ఆనందం కలిగించు, ఏమీ బోధింపక. చాలామందికి ఆలోచన చాలా ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది దేహము, హృదయము, ఆత్మకు సమీప పదార్థములు మనస్సు కేవలం టంకం వంటిది మానవత్వము లోని లోపములు–దైవత్వములోని ఉన్నతి – వీని మధ్య వాని హృదయము ఊగులాడుతూ ఉంటుంది. నీతి బోధకులలో యీ రెండూ శూన్యమే వారికి ఎన్ను కొనుటకు రెండు లేవు ఏదన్నా ఉంటే అది వెంకయ్యకే ఉన్నది.

పాండురోగముకన్న ఏనుగగజ్జి సులభంగా నయమౌతుందని ప్రకృతి వైద్యులకు తెలుసు అందువల్ల. ఎప్పటికన్నా బాగుపడితే వెంకయ్యే బాగుపడుతాడు. నీతిబోధకుడు బోధకుడుగానే మిగిలిపోతాడు.

ప్రపంచము సంస్కరణను స్వీకరింపదు ఎందుకో తెలుసా ? ప్రపంచము సంస్కరణను వాంఛించుటలేదు కావలసినది సలహా, ఉత్సాహము ఇంకా యెక్కువగా చిరునవ్వుతోగూడినఉల్లాసము ప్రపంచకానికి సత్యము కావలసియే యున్నది సత్యమును ప్రచారము చేయదలచిన బోధకుల లోపాలు, ఉద్రేకాలు, అత్యాచారాలు లోకానికి అవసరంలేదు నీవుచెప్పే బోధ లోకము వినటంలేదంటే నీ బోధలో యేదో లోపం ఉన్నదన్నమాటే.

అల్లరి చిల్లరగా ఉంటానికి నీకు ఇష్టంఉందా ? నాకు అది ఇష్టం చిన్నపిల్లలు అల్లరిగా ఆడుకొంటూ ఉంటారు నేను వారిలో కలిసి ఆడుకొంటాను ముఖం యెండిపోయి, బుగ్గలు సొట్టలుపడి, పెడ పొడుగైన నీతి వంతులైన పెద్దలు నాకు పిచ్చిపుట్టిందనుకొంటారు ఈ పిచ్చివాడితో ఆట యేమిటని పిల్లలను లోపలికి పిలుస్తారు ఆ పెద్దలు భద్రంగా మూసిన లోపలి ఇండ్లలో బొగ్గుపులుసుగాలి పీలుస్తూ ఉంటారు ఆ గొప్ప వారి గొప్పతనము స్థిరపడుతుంది – దానికే మృతి అని పేరు.

సంస్కరణను గురించి వ్రాస్తూ యీ నీవిటి ఒక గంతు వేసి అల్లరి చిల్లరను గూర్చి వ్రాస్తున్నాడని మీరనుకో వచ్చు. ఒకసారి సూర్యకాంతిలోకి పోవుట తమాషాగా ఉంటుందిగదు ! అన్ని జంతువులకు బాల్యములో ఆడుకోవలెననే అణపరాని కోరికే ఉంటుంది పిల్లికూన, మేకపిల్ల, ఉడుతపిల్ల, ఆరోగ్యముగల శిశువు, యివి యెలా ఆడుకొంటయ్యో చూచావా ? ఒక పేరంటానికి పోయేముందు దుస్తులు ధరించి అలంకరించుకొని పోయే వారిని గూడా చూడు కావలసినది అల్లరి చిల్లరగా ఉండే కోతికొమ్మచ్చయాలు – అప్పుడప్పుడన్నా తమాషా లేక పోతే యింకా యేమిటి ? ఇప్పుడు మనము యేమి చేస్తాము. ఇంకా ఇంకా బిగదీసుకొన్న గొప్పవారిని మన్నిస్తున్నాము.

నా బాల్యములో సంగతి. బాల్యం పోయినందుకు విచారపడకూడదు మనస్సుకు ముదిమి రాకుండా చూచుకోవాలి నా చిన్నతనములో 10 నిమిషాలు యెండలో బంగాళాదుంపలు త్రవ్వుతుంటే తీవ్రమైన తల నొప్పి వచ్చేది. 4 గంటలు ఆరోజునే టెన్నిస్ ఆడి యింకా ఉల్లాసంగా ఉండేవాడను నా పెద్దవాళ్ళు నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకోలేక పోయేవారు. నేను యిట్టే అలసిపోతా ననుకొనేవారు. నేను సోమరి పోతునా? కాదు నేను స్వాభావికముగా నుంటిని - బంగాళాదుంపలు సహజాహారము కాదు టొమేటోలు గాని, కొబ్బరికాయలు గాని, అరటిపండ్లు గాని చెట్ల నుంచి కోస్తాము. నేల త్రవ్వుతామా? మనకొరకై భగవంతుడు సృష్టించిన ఆహారములు ఆకాశము వంకకు పెరిగే చెట్లను కాస్తవి.

ఇక పసుచుదనమును గురించి ఆలోచిద్దాం సరిగా నూరు సంవత్సరాలు జీవించదలచినవారికి సఘాలున్నవి. వారి సభలలో ఒకదానికి నేను హాజరు అయినాను తిరిగి నేను పోలేదు మృతశ్రాద్ధానికి యెవరు పోతారు అందులో యేమి చమత్కారము లేదు తాబేలు నూరేండ్లు జీవిస్తుందంటారు ఎలాగో తాబేలల్లే బ్రదుకుదామని యెవరన్నా అనుకొంటారా? సార్థకంలేని బ్రతుకు యేమి బ్రతుకు.

అయితే వర్ల్యోపవాసపు సంగతి మరచిపోయినా ననుకొన్నారా? లేదు పోతూపోతూ పరిషగములను పరామర్శ చేశాను అంతే చర్చి చరిత్రలో ఒక్కొక్క సాధువు యెన్నేసిదినాలు ఉపవసించెనో వ్రాసి ఉంటుంది

వారి రూపము యెలా ఉంటుంది? ఏకుపుగొట్టు ముఖము, శవమునకువలె కాంతిలేని చెక్కిళ్ళు, రెండూ దగ్గరగా నొక్కుకొన్న పెదవులు, పొడవైన ముఖము, పైన సన్యాసి వేషము, అందుకు అనుగుణ్యముగా ఆసన్నమరణమును సూచనలు ఇంతేగదా!

నేను చేసే వర్ల్యోపవాసముయొక్క చిత్రం యిది కానేకాదు ఉపవాస కాలములో నేను ఉరిమి చూడను చిరునవ్వుతో ఉంటాను సన్యాసి దుస్తులు లేవు తల నున్నగా గొరిగి యుండదు తల శుభ్రముగా దువ్వి ఉంటుంది నా పెదవులు ముద్దుపెట్టుకొనుటకు సిద్ధముగానుండు పెదవులవలె మృదువుగా ఉంటవి నీ పెదవులలో ఆ మృదుమధురత్వం ఉంటే దాంపత్యములో యెంత మాధుర్యం ఉంటుంది! నీ పెదవులలో ఆ మృదుత్వము లేకపోవుటవల్ల నీ దాంపత్య భాగస్వామి నీ భాగమునుగూడ ఆమెయే అమర్చవలసి వస్తోంది

నా సంగతి చెప్పుకోవటం నాకు యేమంత యిష్టము లేదు ఎవరికీ ఉండదు అయితే యిలా చెప్పుకోవటం మానవ స్వభావము ఇందులో విపరీతం యేమీలేదు. అయితే మనము మానవత్వమునుండి చాలా దూరము వచ్చినాము తిరిగి ఆతోవనే మానవత్వాన్ని పొందాలె. అయితే మన మా తోవకూడా మఱచిపోయినాము

సన్యాసి వైరాగ్యమూ, విషయలోలతా రెండూ అసహజమే సన్యాసి తనదేహాన్ని నిశితము చేసుకుంటాడు. విషయలోలుడు తన దేహాన్ని విషయములతో భోగిస్తాడు అయితే యిద్దరూ చెరియొక తప్పుచేస్తున్నారు. అందువల్లనే యిద్దరి మార్గములు పరస్పర విరుద్ధం అయినా దేనికీ వినోదముగా ఉండబోకండి విరుద్ధంగా ఉన్నవారిని యెప్పుడో ఒకప్పుడు వైరుధ్యం బాధపెట్టుతుంది

బలవంతముగా భోగాలను అనుభవిస్తే ప్రతిక్రియగా బాధగూడా అనుభవింపక తప్పదు భోగాన్ని నిరాకరిస్తే మృత్యువును శిక్షగా అనుభవించాలె జీవితమును భోగించటం దేవుడు మనకిచ్చిన అవయవములను న్యాయంగా అనుభవించటం దానిని అతిగా అనుభవించటమూగాదు నిరాకరించటమూగాదు ఆత్మవిశ్వాసముతో ప్రవర్తిస్తే సుఖ, శాంతులు తత్ఫలంగా కోరకుండనే లభిస్తవి. మనకు కోరిక ఉన్నదో లేదో మనకు తెలియనంత తేలిక అవుతుంది.

ఆనందము కొరకై అన్నము తింటావా? బాధపడక తప్పదు తినేటప్పుడు ఆనందములేకుండా తింటావా? ఆ తిండిలో ప్రాణములేదు దేహానందముకొరకయ్యే యేపని అన్నా చేస్తే, ఆత్మకు ఉపవాసమే అందువల్ల విషయలోలత తప్పన్నారు పొందే ఆనందము ముఖ్యంగా ఆత్మకు లభించాలె. అప్పుడు యింద్రియాలుగూడా ఆ యానందములో పాల్గొంటవి. ఆత్మకుఉండే తృష్ణ దేహేంద్రియాలను మాత్రమే తృప్తిపరిస్తే తీరదు. ఆత్మ తృప్తిని మోసంచేయటానికి యెవరికీ వశంకాదు

అజీర్ణ రోగమునకు అమోఘమైన మందు మీకు యిష్టమున్న పదార్థములను మితంగా తినటం తిన్నదల్లా బాగా ఆనందముతో అనుభవించటమున్నూ ఎవరూ పూర్తిగా యెప్పుడు ప్రేమింపజాలరు. కామోద్రేకము ప్రేమలో లోపం ఉండుటవల్లనే కలుగుతుంది.

పనిచేయుటలో ఆనందమున్నది. అందుకే పనిచేయాలె. ఆటలో ఆనందమున్నది. అందుకే ఆడాలె అలాగే తినుటలోగూడ ఆనందమున్నది అందుకే తినాలె ఉపవాసములో ఆనందమున్నది. కనుకనే ఉపవసించాలె.

ఉపవాసములోగూడా ఆనంద మున్నదంటావు యేమిటయ్యా అని నన్ను యెవరైనా అడుగవచ్చు ఇది కేవలం లోకజ్ఞానంతో అర్థంకాదు కేవలం లోకజ్ఞానమున్నవారు చేసేదీ కాదు ఉపవాసము వశ్యోపవాసము అసలే చేయరు వారికొరకిది వ్రాయలేదుగూడా ఉపవాసములో ఆత్మానందమున్నది విషయానందమూ ఉన్నది. రెండు ఆనందములు అనుభవింపగలవారికే ఉపవాసము.

ఆనందమంటే యేమిటో వివరిస్తాను ప్రత్యక్షమైనది మిక్కిలి తక్కువ ఆదర్శమునందు అంతా ఒక దానిని ఆదర్శంగా పెట్టుకుంటే చాలదు అది యేదో తృప్తి నిస్తుంది అంతట ఆగిపోతుంది. దేవుడు మనకు మానవత్వాన్నిచ్చాడు ఈ మానవత్వాన్ని దేవత్వముగా వికసింపచేయాలె మృతత్వములో నుండి అమృతత్వము పొందాలె ఒక పువ్వు వాసన తెలియవలెనంటే దానిపైన అంటిన మృత్తిక వాసనచూస్తే చాలదు. ఆపువ్వుయొక్క హృదయములోకి చూడాలె.

జీవితము యెవరికన్నా ఆనందదాయకంగా లేదంటే వారు జీవితపు లోతులు చూడక, వెలుపల మాత్రమే చూస్తున్నారన్నమాట వస్తువుల వెలుపటి భాగమును భగవంతుడు గూడా మృదువుగా నుంచజాలడు. రక్తములో చురుకు లేక, ఇంద్రియములు మురికితో నిండియుండి, నాడులు నిశ్చేతనములై, మనస్సు కల్లోలముగా ఉంటే, హృదయములో ప్రేమ ఉండదు జ్ఞానేంద్రియాలు మొద్దుబారిపోతై ఆత్మ యెక్కడో దాక్కుంటుంది.

వశ్యోపవాస కాలమున దేహములోని అన్నిచోట్లా పూర్వంకన్న సుఖంగా నుంటుంది నాలుక, మెదడు మాత్రమే నిర్మలంగా ఉండవు సుఖంగా గూడు ఉండదు. వానికి సుఖంగా ఉండే అర్హత లేదు చిరకాలమవి రెండూ స్వేచ్ఛగా వర్తించినవిగదా! వశ్యోప వాస కాలములో వారము దినములలోనో యెప్పుడో యీ చోటులందు గూడా బాధ తగ్గిపోతుంది.

వశ్యోపవాస కాలములో మొదటి వారములో మన బంధువుల, స్నేహితుల సుఖంతగ్గిపోతుంది వృద్ధిపొందదు. నిన్ను చాలా బాధ పెట్టుతారు. నీవలన తామూగూడా బాధపడతారు. గ్రంథము చివర ఉపవాసములో అవలంబింపవలసిన నియమములను పేర్కొన్నాను అందు చెప్పినట్లు ప్రవర్తిస్తే యీ బాధ గూడాతప్పుతుంది.

మన మిత్రులు ఆధ్యాత్మిక వాదులు. వారుసుఖములో సమత్వం ఉండదంటారు. అదేనిజమైతే వశ్యోప వాసములో 2, 3, 4 వారములు ముగిసేటప్పటికి సౌఖ్యము వస్తుంది దేహములోని ప్రతితంతువూ, ప్రకృతి తో శ్రుతికలిసి ఉంటుంది ఆత్మస్పందనము లన్నియు సత్యపూర్ణములై! నిన్ను దేవత్వమునకు ఉద్ధరిస్తవి. శిశువులకుండి క్రమంగా యెప్పుడో నశించి పోయిన అమాయికత నీలో ప్రవేశిస్తుంది పంచభూతములలో నుండే సాత్వికమగు సూక్ష్మాంశలు వారికి చేరుతూ ఉంటవి శిశువులు ఆనందంగా ఉంటారు పెద్దతనము వచ్చినకొలదిని నాగరికతవలన మనలోని సత్వసంపదను పోగొట్టుకుంటాము గనుక మన కానూక్ష్మఅంశలు చేరినా దేహము వానిని స్వీకరించి అనుభవింపలేక పోతుంది అందుకే మన కా ఆనందము లభించదు

అట్టి ఆనందము వశ్యోపవాసమువలన లభిస్తుంది దీనిని భ్రాంతి అనటానికి వీలున్నదా? లేక దీనిని ఇంద్రజాల మంటామా?

మంచిది ఇది కానిది యెట్లుండును? నేనొకతూరి 30 దినముల ఉపవాసము చేశాను ఉపవాసము ముగించే దినమందు నేను ఆహారము తీసుకొంటిని అప్పటి నా అనుభవమును చెప్పుటకు సుఖము, ఆనందము, మైమరపు, పారవశ్యము, అమితానందము మొదలగు మాటలన్నియు చాలా పేదగ కనపడినవి. నీవు అప్పుడు నా ఆనందమును చూడవలసినదే నా అనుభవమునకు తుల్యమైన దేదీ లేదని నీ ఒక్కడితో రహస్యం చెప్పవలసినదే. ఇతరుల కాఆనందము పంచిపెట్టటానికి నా వశముకాదు

నేను భౌతికవాదినే అయి ఆత్మోపలబ్ధి నాకు అవసరం లేకపోయినాగూడా ఆహారమును తీసికొనుటలో ఆనందము కావలెనంటే కొలది కాలమైనను ఉపవాసము చేయవలె నంటాను. కొలది దినములు ఉపవాసముచేస్తే ఆకలి పుట్టుతుంది అప్పుడు ఆహారము తీసికొనుట ఆనందదాయకముగా ఉంటుంది.

నేను కాలేజీలో చదివే రోజులు జ్ఞాపకము వస్తున్నవి అప్పుడు ఒక ప్రొఫెసరు ఉండేవాడు అతను రాబోయే విందులో టర్కీమాంసం తిన గలిగేటందుకు ఆదివారం ఉదయం చర్చికి పోకుండా పెన్నిస్ ఆడేవాడు సరే. దానికి కంటినిండా కునుకులు లేచినవి. తరువాత నయు

మైన వనుకో. ఆకలి అంటే అతనికి తెలుసు అదికూడా తెలియని వారికన్న అతడు మంచివాడే తినటంలో పార పాటు చేశాడనుకో దాని ఫలమూ అనుభవించాడు.

ఉపవాసమూ - తరువాత విందూను ఇదీ నా సిద్ధాంతము. ఎంతోమంది మీాగడ అజీర్ణం చేస్తుందని రోజూ నీళ్ళు కలిపి పాలు త్రాగుతారు ఆ నీళ్ళ పాలతో వారికి బలమురాక చిక్కిపోతారు తగినట్లు ఉపవాసముచేస్తే మీాగడ అయినా జీర్ణమైపోతుందని వారికి తెలియదని నా అనుమానం నీళ్లపాలు తాగితే పిల్లలుగూడ బలియరు చిక్కిపోతారు. చిన్నబిడ్డలకు బలవంతాన పాలు అప బోశండి సహజ ప్రకృతి యే వారికి పాలమీద కోర కలిగిస్తుంది. అప్పుడు వాళే గట్టి ఆహారాన్ని కోరుతారు.

సీతాకోకచిలుక చూడటానికి అందముగా ఉంటుంది. చూచి ఆనందించవలసినదే దానిని మన వశము చేసుకో వలెనని పట్టుకుంటే చచ్చిపోతుంది. నిబ్బరంగా నిలుచుంటె నీ దగ్గరకు వచ్చి వాలుతుంది దాని రెక్కల రంగులు - దాని లాఘవము, పోకు చూచి ఆనందించవచ్చు. ఆ విధంగానే సుఖమనేది బలవంతాన వశపఱచుకుందామంటే అంటేది కాదు నీవు యెంత నిబ్బరముగా ఉంటే అంత అనుభవానికి వస్తుంది.

శలవు.

డాక్టరుల కర్థముగాని విచిత్ర రోగము.

పువ్వాడ పేరాజుగారు.

సాధారణముగ కుదిరిన రోగవిషయముల గూర్చి ప్రచురించుట డాక్టరుల కభ్యాసము. కుదరని రోగులగూర్చి తలపెట్టరు. గాని కుదరని రోగుల చరిత్రకూడ పత్రికాపాఠకులకు గుణపాఠముగ నుండునని యీా వ్యాసమున నొక విచిత్రరోగమువలన చనిపోయిన ఒక రోగినిగూర్చి వ్రాయుచుంటిని. "అన్నిరోగములు నావైద్యమువలన గుదురును గాని రోగులందరను గాదు. అదివరకే అల్లోపతీ మందులు, ఇంజక్షనులు తీసికొని శరీరమందలి జీవశక్తి నశించిన రోగుల విషయములో వారి జీర్ణశక్తి బాగుపడినయెడల, జీవశక్తి అభివృద్ధి పొందినయెడల మాత్రమే కుదురును. ఈ రోగులకు గూడ జీర్ణశక్తి బాగుపడని యెడల అంత్యమువరకును బాధలు తగ్గి శాంతముగ మరణించుటకు తోడుపడును" అని శ్రీ కూనీ మహాశయుడు వచించి యున్నారు. మనము తిరుపతి వేంకటేశ్వరాలయమునకు పోయి అక్కడ చెల్లించు ఆపద మ్రొక్కులు, ముడుపులు చూచినపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వర మహిమను గూర్చి వేయినోళ్ళ పొగడగలము. గాని ఆపదనొంది విచారించు నొక స్త్రీని తిరుపతి వెంకన్నకు మ్రొక్కుకో లేకపోతివా? యని ప్రశ్నించిన, మ్రొక్కుకొంటినమ్మ! అదిక్కుమాలినవాడు కూడ కాయ లేదని జవాబు విన గలము. ఈ వ్యాసము వలన నేను పాఠకులకు మనవిచేయునది, ఎట్టిపరిస్థితిలోను అల్లోపతీ డాక్టర్ల చేతిలో పడరాదని మాత్రమే.

ఒకయువతి 15 వ సంవత్సరమున నొక యాడుపిల్లను గనెను. అప్పటినుండి రోగ మంకురించెను. ఆమెకు జిగటవిరేచనములు ప్రారంభించెను. అవి చాలకాలము బాధించినందున సర్జను రాంకుకు తక్కువగాని ఆల్లోపతీ వైద్యులచే మందు ఇప్పించబడెను. పాలిపోయెను, కురుపులు బయలు దేరినవి. పరీక్షించి డాక్టర్లు రక్తము చీముగా మారుచున్నదనియు, మూత్రమునందు చక్కెరగలదనియు స్థిరపరచి

వైద్యము నడపిరి. అప్పటికి 2 సంవత్సర
ములు వైద్యము నడచెను. గుణములేదు.
పిమ్మట వారియూరు ఆరోగికి బంధువులైన
యొక యుద్యోగి కుటుంబముతో వచ్చెను.
ఆయన భార్య తొట్టివైద్యము చేయునది.
ఆమె యీ రోగిచే తొట్టివైద్యము చేయిం
చగా జిగటవిరేచనములు కట్టెను. కురుపులు
తగ్గెను. మూత్ర పరీక్షయందు చక్కెర లేదనిరి.
తిరిగి దారుఢ్యవంతురాలై మరియొక ఆడ
శిశువును గనెను. ఆ యుద్యోగి బదిలీఅయి
వెళ్ళిపోయినందున అంతకుపూర్వమే తొట్టి
వైద్యము మానెను. పిల్లకు ఒక యేడు వెళ్లు
సరికి తిరిగి పూర్వపు రోగము కనబడెను. తిరిగి
పెద్దడాక్టర్లచే మందిప్పించిరి. ఇంజక్షనులు
చేయించిరి. మూడు సంవత్సరములు గడచినవి.
రోగము వదలలేదు. తిరిగి ఏదో మోస్తరుగ
తొట్టివైద్యము ప్రారంభించిరి. మామూలు
భోజనములో ఉప్పుకారములు తగ్గించి పథ్యము
నడపిరి. తిరిగి కొన్నాళ్లకు ఆరోగ్యమువచ్చెను.
మరి కొన్నాళ్ళకొక ఆడుపిల్ల కలిగెను. ఆ పిల్ల
పుట్టిన ఒక సంవత్సరమువఱకు తొట్టి వైద్యము
లేదు. మామూలు ఆహారము. కాఫీ మొదల
గున వన్నియు తీసికొనుచుండినను పిల్ల కుపాలుం
డెను. చక్కగా కాలము జరిగెను. గాని సంవ
త్సరం వెళ్ళినప్పటినుండియు తిరిగి జిగటవిరేచ
నములు, శరీరము పాలిపోవుట ఆరంభ
మయ్యెను. శక్తి హీనమయ్యెను తిరిగిమందులు
పుచ్చుకోగూడదని సామాన్య పథ్యముతో
తొట్టిస్నానములు మట్టుకు చేసెను. ఆవిరి,
అతపస్నానములు లేవు. పరిశ్రమ లేదు. ఇట్లొక
సంవత్సరము గడచెను. ఆరోగ్యము గలిగెను
తొట్టివైద్యము మానెను. బంధువుల యిండ్లలో
వివాహములకు వెళ్ళవలసి రాగా 4 మాస
ములు విందు భోజనములతో గడచెను తిరిగి
ఇంటికి వెళ్ళి తొట్టిచేసిన బాగుపడుదనను నమ్మ
కముతో సమస్త పదార్థములను తృప్తిగలుగు
నట్లు భుజించెను. తిరిగి అదేరోగము కనబడెను.
తిరిగి తొట్టి స్నానములు ప్రారంభించెను.
విరేచనములు తగ్గెను గాని నగసిగ పర్యం
తము కురుపులు బయలు దేరినవి. అంత
కంతకు వృద్ధియై తొట్టి చేయులేని పరిస్థితి
యేర్పడెను. తొట్టిస్నానములవలన అవి
నిమ్మళించు నను సలహా యిచ్చువారు లేరైరి.
తలనిండ కురుపులు బయలుదేరెను. జుట్టూడి
పోయెను. దుర్భరస్థితి యేర్పడెను. పిమ్మట
కాకినాడ జిల్లాసర్జనువద్ద ఇంజక్షనులనువాడిరి.
పూర్తిగ తగ్గక తిరిగి వచ్చుచునే యుండెను.
పెన్సిలిన్ ఇంజక్షనులను లక్ష్యపెట్టనందున
ఏదో ఈకొత్తగావచ్చిన ఇంజక్షనులట ఇంజక్ష
నకు రు 250/- అగునట ఆ యింజక్షను నిప్పిం
చిరి. భాగ్యవంతులగుటచే డబ్బునకు వెనుకాడ
లేదు. దానితో కురుపులు మానినవి. తలలో
వెంట్రుకలు పూర్తిగ ఊడిపోయినవి. శరీరమున
తలతోగూడ నల్లనిమచ్చలు అసహ్యముగ
నేర్పడినవి మచ్చకుమచ్చకుమధ్య నొక్కొక
అంగుళము మేరమట్టుకు పచ్చని శరీరచ్ఛాయ
గనపడుచు భయావహముగ నుండెను. కురు
పులు పోవడమే తడవుగ జిగటవిరేచనము
లంకురించినవి. అల్లోపతివైద్యముమాని సుప్ర
సిద్ధఆయుర్వేదవైద్య పండితునిచే విశేష ధనవ్య
యముతో విలువగలమందులిప్పించిరి. లాభము
లేకపోయెను. తిరిగి అల్లోపతీవైద్య మారంభ
మాయెను. ఇంజక్షనులు చేయుంచిరి. పరీ
క్షించగా రక్తమంతయు చీముక్రింద మారు
చున్నదనిరి. రక్తము శుభ్రపడుటకు ఇంజక్షను
లిచ్చిరి. లాభములేకపోగా టెంపరేచరు రా

నారంభించెను. రోగికి విశ్రాంతి లేకపోవుట, నిద్రలేకపోవుట, బాధ కలిగెను కడుపునొప్పి లేకుండ చీము విరేచనము లగుచుండెను. టెంపరేచరు ఏయింజక్షనులకు తగ్గలేదు ఇంజక్షనులపేర్లును రోగిభర్త జెప్పెనుగాని నాకు జ్ఞాపకం లేవు T. B. యని సంకోచించి రాజమండ్రిలో T. B. Doctor చే పరీక్ష జేయించిరి. X రే ఫొటో తీయించిరి ఊపిరితిత్తులు బాగున్నవనియు, హార్టు బాగున్నదనియు, మూత్రమునందు చక్కెర లేదనియు, రక్తదోషమునియు చెప్పినట తిరిగి గొప్ప సిఫార్సులతో వారిచే మళ్ళీ పరీక్ష చేయించగా అనేఫలితము తేలెను. టెంపరేచరు తగ్గలేదు. తిరిగి పూర్వపు పద్ధతినే తొట్టివైద్య మారంభించిరి. విరేచనము లట్లే యగుచుండెను. టెంపరేచరు ఒకరోజు తగ్గి తిరిగి పూర్వాకంటె హెచ్చెను. వారికుటుంబమునకు వైద్యము చేయు నొకడాక్టరు తొట్టివైద్యము మాని పొత్తికడుపున మట్టిపట్టీలు, తడిగుడ్డ వేయించెను టెంపరేచరు కొంచెం తగ్గెనుగాని తిరిగి పూర్వంకంటె ఎక్కువయ్యెను. రోగికి ఒకరోజున కొకరోజు బాధ లెక్కువగుచుండెను. ఇక జేయునది తోచక నుండగా యెవ్వరో అగ్రామమందలి సంపన్నులు ఆరోగ్యతత్వమునుచూచి వైద్యము జేయించమనిపుస్తకము నిచ్చిరి. అదిచూడగానే నాపేరు వారికి దొరకినదిగాని అడ్రసు తెలియలేదు, తొట్టివైద్యము తప్ప శరణ్యము లేదనియు, కురుపులకు ఇంజక్షనులు ఇప్పించక తొట్టిచేయుక పోవుటయు, 4 మాసములు అపథ్యము జేయ సాహసించుటయు "బుద్ధిః కర్మానుసారిణీ' అను నట్లు బాధ పడవలసివచ్చినదనియు, భీమవరం ఆశ్రమమునకు వెళ్ళుటకు తగుస్తోమతు లేక రాజమండ్రిలో కాకతాళన్యాయముగ నా అడ్రసు దొరకి నావద్దకువచ్చి చరిత్రను పై విధముగ చెల్పిరి. నేను రోగినిచూచుటకు 4 రోజులలో వచ్చెదననిచెప్పి యీక్రిందివిధముగ స్నాన పథ్యముల విధించితిని అన్నము మానిన నీరసము హెచ్చుననియు, ఆకలి యున్నదనియు, జీర్ణముకూడ బాగున్నదనియు వారు నాతో జెప్పిరి. జీర్ణకోశము చెడియున్నదనియు, ఇంజక్షనుల మహిమచే ఆకలి లగునట్లును తోచుచున్నదిగాని నిజముగా జీర్ణకోశము పూర్తిగా చెడియున్నదనియు రోగివయస్సు 30 సంII రములలోపున నుండుటచే జీర్ణకోశము బాగుపడి, Vitality హెచ్చిన రోగికి పున రారోగ్యము కలుగవచ్చుననియు, టెంపరేచరు తగ్గుటయు, విరోచనములు కట్టుటయు, బ్రహ్మాండము గాదనియు, ఆకలియగుచుండి, తిన్నది జీర్ణమై రోగి కోరిన యెడల అన్నమివ్వవచ్చునని నచ్చజెప్పి వైద్య విధానమును చెప్పి వారిచే వ్రాయించి యిచ్చి పంపితిని.

వైద్య విధానము

రోజునకు ఉదయం 6½ గంటలకు కటిస్నానము 15. వంటికి ఉష్ణము వచ్చునట్లుకప్పుకొని పరుండుట, 7½ గం కు లేతకొబ్బరిబొండము లోని నీరు, 9½ గం కు 4 తులముల గోధుమ నూకతో జావ (పొట్టుతియ్యకుండ), దానిలో నిమ్మకాయరసము, గోరుమిగాడ కొంచెము, నారింజ లేక బత్తాయి తొనలు 1 చెక్కలో నిది. మధ్యాహ్నము 2½ గంటలకు లింగ స్నానము, 20 నిII లు ఎండలో తెల్లదుప్పటికప్పుకొనిపరుండుట, తరువాత సాయంత్రం 5 గంటలకు కటిస్నానము, 15 నిII లు కప్పుకొనిఎండలో

బరుండుట,రెగంటలకుఉదయమువలెనే గోధుమ జావ, నిమ్మరసము, బత్తాయి లేక నారింజ చెక్కతొనలు, రాత్రులందు 10 గంటలకొక మట్టిపట్టివేసి నిద్రపట్టినయెడల మెలకువ వచ్చు వరకు ఉంచుమనియు లేనియెడల వేడి వచ్చు నపుడెల్ల మార్చుమనియుచెప్పితిని. ఇట్లుఉదయం 5 గంటలవరకును, ఇదిగాక తొట్టిస్నానముల మధ్యనుఆహారముతీసికొనినరెగం॥లకును ఉదయ మున 8 గం॥ లకును ఒక్కొక్క మట్టిపట్టీ వేయు మంటిని వారమునకు 2 బాష్ప స్నానములు, ఉదయం తొట్టెలోపునముగించి, చన్నీట స్నానముచేయించి,తుడిచి కటిస్నానము చేయిం చమంటిని. 2 ఆతప స్నానములు 2 గంటలకు ప్రారంభించి ఆయాసము గలుగు వరకు 30 లోపునచేసి, స్నానముచేసి తుడుచుకొని లింగస్నానముజేయమని చెప్పితిని, మధ్యనొక రోజుమాత్రం కాళీ. ఇట్లు చేయుటచే నేను చూచుటకు వెళ్ళుసరికి టెంపరేచరు క్రమముగ తగ్గి ఉదయం 99° ల లోకివచ్చి క్రమముగ 5 గం॥కు 102 వరకు హెచ్చి రాత్రులందు తొట్టిచేసినది మొదలు తగ్గిచ్చుచుండెను. ఆకలి తగ్గెను. విరేచనములు తగ్గెను రోగి ఉత్సాహముగ నుండెను. రాత్రులందు కొంచెము నిద్రపట్ట నారంభించెను. అదేవిధ ముగ చేయనియమించి ఒకరోజుండివచ్చితిని. 4 రోజులకు ఉత్తరము వ్రాసిరి. అందు రాత్రి 1 గంటలగాయతు ఉదయం 9 గంటలవరకు టెంపరేచరు 96–97 ఉంటున్నదనియు క్రమ ముగ హెచ్చి సాయంత్రం 5 గంటలకు తొట్టి చేసినది మొదలు తగ్గి ఉదయమునకు నార్మలునుండి తగ్గుచుండెను. మట్టిపట్టీలు మాన్పించితిని. ఆహారము అట్లే. 5 వారములు గడచెను. రోగి కొంచెము కొంచెము కోల్కొను చుండెను శరీరము అంతయు కురుపులు విపరీతముగవచ్చినవి తొట్టిచేయవీలులేక మాని వేసి నా కొరకురాగా చూచి పీటమీద గుడ్డలు వేసి కూర్చొని 2 లింగస్నానములు ఉదయాస్త మయములందును మధ్యాహ్నము కటిస్నాన మును విధించితిని. అప్పటి తి.

తలయందు కొద్దిగను ముఖమంతయు వాచెను. కళ్ళు తెరవబడవు. చీము కళ్ళకొలికల నుండియు, ముక్కు, చెవులనుండి కారుచుం డెను. శరీరమంతటను చీము ఓడుచుండెను. వీపుమీద పెద్దబొబ్బ, జబ్బమీదను, తుంట్లు, శరీరమంతయు, పాదములు లావెక్కి గోళ్ళ వెంట చీము కారుచుండెను. చేతులగోళ్ళ నుండి అదే విధముగ చీము వచ్చుచుండెను. రోగిని ముట్టుకొనుటకు గూడ వీలులేకుం డెను. అది లగాయతు శరీర మంతయు మట్టిపట్టీలు వేయించి గట్టిపడకుండనే తీయు మనియు కళ్ళమీద సీలిసీసా, నీళ్ళతడి పొత్తి ముఖమంతయు మట్టిపట్టీలు వేయించుచు 2 రోజు లాగితిని. విశేషముగా చీము పోవుచుం డెనుగాని మట్టితో చర్మమూడి బాధ ఎక్కు వయ్యెను. భూతఅద్దముతో కనురెప్పలమీద ఎండపట్టించితిని. కళ్ళు కొంచెం చూడనిచ్చి నవి. తిరిగి నేను వచ్చివేసితిని. కొంచెము ఆకలి గలిగి కాల విరేచన మగుచుండెను. 15 రోజులకు కురుపులు శరీరమంతటను మాని పాద మొకటి మట్టుకు చాల లావుగా వాచెను. గోళ్ళనుండి చీము ఎక్కువగ నుండెను. వీపుమీద నడ్డిపూసల ప్రాంత మున అరచేయంత పుండును, కుడి భుజము మీద నొకపెద్ద పుండును మిగిలెను. కళ్ళు తెరచుకొనెను. మట్టిపట్టీలు చన్నీటి ధారచే కడిగి పడిపోవునట్లు చేసిన మేలని చెప్పి

తిని గాని వీలుగలుగలేదు. వలచుటచే చర్మ మూడి మంటలు బయలుదేరెను. ప్రతిరోజు నను ఉదయం ఆవిరి పట్టుటయును, చన్నీళ్ళు పోయుటయును మట్టిపట్టీలు వీపునకు, జబ్బ మీద పుండునకు మాని, నీలిసీసా నీళ్ళపొత్తులు వేయించితిని. కాలికి తక్కిన పుళ్ళకు, ముఖము నకు భూతద్దమునకు నీలి అద్దము అడ్డుంచి కాలునట్లు ఎండ పట్టించితిమి. కాలువాపు గూడ తగ్గెను. ఆహార మక్కరలేక బహుకొద్ది గనే సరిపోవుచుండెను విరోచనములు దుర్వా సనతో చీముగలిగి పోవుచుండెను. ఒక్కొక్క రోజున అల్పాచమానము గూడ బాగుగా అవకుండెను. మట్టిపట్టీలతో అది సర్దుకొనెను. ఇట్లుండ నొకరాత్రి రోగి మాటలేకుండ మూర్ఛపోయెను. నాడి కనబడలేదు. వెంటనే పొత్తికడుపున మట్టిపట్టీ వేయగా తిరిగి మాట వచ్చెను. మామూలుగానే యుండెను. నేను వచ్చివేసితిని. మరి 4 రోజులకు నాకొరకు వచ్చిరి. అదేవిధముగ తొట్టి మొదలగునవి చేయుచుండుమనియు నేను వచ్చియు అంత కంటె చేయవలసిన పని లేదంటిని. అప్పటికి మునుపటి పాదముగాక రెండవపాదము గూడ వాచి చీము వచ్చుచుండుటచే రోగి తొట్టి స్నానములు చేయుట మానెను. నేను వెళ్ళి ఎట్లో తొట్టిచేయించి ఎండలో పరుండబెట్టి భూతద్దముతో కాచి తిరిగి తొట్టి చేయించు టకు తొట్టిలో నుంచగా నీరసమువచ్చి విరే చనమయ్యెను. తొట్టిలోనుండి తీసి పరుండ బెట్టి కప్పిరి. మాట్లాడెను. మరియొక నిమిష మునకు గుండె ఆగిపోయెను. చేసినదంతయు వృథా యయ్యెను. రోగిగాని, ఆప్తులుగాని, చూచిన యితరులుగాని అట్లు జరుగునని తలచ లేదు. నాకు ఆశ్చర్యమయ్యెను. కాని రోగికి జీర్ణకోశము బాగుపడకపోవుట, విరేచనము వాసన పోకుండుట అనుమానముగా నే యుండెను. తరువాత వాకబు చేయగా రోగితల్లి కురుపులతో కొన్ని సంవత్సరములు తీసి కొని చనిపోయెననియు, ఇద్దరు అక్కలు క్షయ వ్యాధితో చనిపోయిరనియు తెలిసినది. నేను క్షయవ్యాధి యని నిర్ణయించి వైద్యము ప్రారంభము చేసితిని. శ్లేష్మము కనబడెను. గాని యితరబాధలముందు అది తగినంతగా లేదు. పూర్తిగా జీవశక్తి నశించువరకును, అల్లోపతి వైద్యమును, జీర్ణశక్తి నశించువరకు బలాహారములు యివ్వబడుటయు, తొట్టి వైద్య ములో రోగ పదార్థము వెలువరించుటకు వచ్చిన కురుపులను దారుణ ఇంజక్షనులచే అణగగొట్టుటయు, తిరిగి కోలుకోలేనంత పాడు చేసినవి. కురుపులకు ఆగి సిమ్మళించుటకు తగిన జీవశక్తి లేనందున తట్టుకోలేక రోగి మృతి నందెను. జీర్ణశక్తి పూర్తిగా బాగుపడినగాని రోగమును తట్టుకొనుశక్తి గలుగదని బోధ చేసినది. గాన మందుల దరికి పోక రోగము అంకురించిన తక్షణమే ఆహార విహారముల జాగ్రత దీసికొనినయెడల కాలిక రోగములకు గురి గానక్కరలేదు. ఏ వైద్యముతోను నిమి త్తము లేకుండ పునరారోగ్యము పొంద వచ్చును. ఇందుకు మనోదౌర్బల్యము ఉండ రాదు.

సరస్వతి పూజ

'పుచ్చా వేంకటరామయ్య'

శరదిందు వికాసమ దహాసాం
స్ఫురదిందీవర లోచనాభిరామాం
అరవింద సమాన సుందరాస్యాం
అరవిందాసనసుందరీ ముపాసే.

అన్నివిద్యలు వచ్చినతరువాత విశ్వేశ్వరుడు తండ్రిగారిని సమీపించి, "తండ్రీ! నాకన్నివిద్యలును వచ్చినవి. నాకు స్నాతకమునకు అనుజ్ఞ యివ్వండి" అన్నాడు. నీవు ఇంకా చదువుకోవటం ఆరంభంకాలేదు. నీకు స్నాతకానికి అనుజ్ఞ యివ్వటం అసంభవము" అన్నారు తండ్రిగారు.

విశ్వేశ్వరునకు ఈ సంగతి సరిగా అర్థం కాలేదు. అయినా తనపాండిత్యం కాశీ విద్వత్సభలలో చూపించి అక్కడివారిచేత 'అవు' ననిపించుకునేదాకా మనస్సులో శాంతిపొందజాలననుకున్నాడు.

అనేక శ్రమలుపడి కాశీచేరి అక్కడి విద్వత్సభలలో పాల్గొంటూ తన పాండిత్యం చూపుతూ వచ్చినాడు. సభలలో కొన్నింటిలో గెలిచినాడు, కొన్నింటిలో ఓడిపోయినాడు. గెలిచిన సభలలోకూడా అతనికి తగిన సన్మానము జరుగుటలేదు. విశ్వేశ్వరునకు తెలుసుకుందామని ఆరాటం కలిగింది. ఎవరిని అడుగగలడు? ఎలా అడుగును?

ఒక మహాసభ జరిగింది. దానికి పండితరాయలవారు పరీక్షాధికారి. ఆ సభలో విశ్వేశ్వరుడు ప్రథమ శ్రేణిలో సన్మానం పొందినాడు. సభ ముగిసిన తరువాత పండితరాయలు తన వసతికి విశ్వేశ్వరునిభోజనమునకు రమ్మనెను.

మధ్యాహ్నకాలము భోజనములైన తరువాత గోష్ఠి జరిగింది. పండితరాయలు విశ్వేశ్వరుని బాగా ప్రశంసించెను. తదనంతరము విశ్వేశ్వరునితో వాని శిష్యులను చూడదలచితిననెను. విశ్వేశ్వరుడు తనకు శిష్యులు లేరనెను. అప్పుడు పండితరాయలువారు 'అందువలననే నీకు తగిన సన్మానము జరుగుటలేదు. వారణాసి నగరమున పండితుని ప్రతిభకు శిష్యుల ప్రతిభల కూడా కలిపి పండిత సన్మానము జరుగుతుంది. నీవు పండితుడవే-అయితే ఆసన్మానం నీ గురువుగారికి చెందుతుంది. న్యాయంగా నీవు సన్మానమునకు అర్హతసంపాదింపవలెనన్న శిశువుల యందు అవ్యక్తంగా నున్న సరస్వతిని ఆరాధించి వ్యక్తంచేయవలసి యున్నది. ఆవిధంగా ఆరాధించి ఆమె అనుగ్రహము సంపాదించిన వారినే ఈ మహానగరములో సన్మానింతురు. కనుక ఈ దినమునుండి సరస్వతిని ఆరాధించి సన్మానార్హతను సంపాదించుకొనవలసి యున్నది.'

తరువాత నతడు స్వయముగా భిక్షమెత్తి జీవించి శిష్యులను చేర్చుకొని విద్యను బోధింపనారంభించెను. ఆదినముననే తండ్రికి ఈ క్రింది విధంగా జాబును వ్రాసెను. "తండ్రిగారికి నమస్కార పురస్సరముగా వ్రాసుకొనే మనవి.

నిన్నటివఱకు నేను వారణాసి నగరమున నా గురువుగారి విద్యను ప్రదర్శించినాను. నాకు స్వయముగా ఏమీ ప్రజ్ఞ లేనందున నన్నీ వారణాశీ నగరమున సరిగా మన్నింప లేకపోవుచున్నారు. ఆ సంగతి పండిత రాయలువారి అనుగ్రహమువలన నిన్ననే తెలిసికొంటిని. ఈ దినము ఒక సరస్వతీ మందిరము స్థాపించి శిశువులను చేర్చి సరస్వతీపూజ ఆరంభించినాను. నీ అనుగ్రహమువలన నేను సరస్వతీ పూజచేసి ఆమె అనుగ్రహము సంపాదించి మీ మన్ననకు పాత్రుడ నయ్యెదను. నిన్నటివఱకు మా గురువుగారిని ప్రజ్ఞాసిద్ధిని చేసితిని. నేటినుండి శిశువుల అనుగ్రహము సంపాదించి వారియందు నిహితంగా ఉండే ప్రజ్ఞను ప్రత్యక్షముచేసికొందును. ఈ దినమే నేను అక్షరాభ్యాసము చేయుచున్నాను. మీ ఆశీర్వచనములకు ఎదురు చూచుచున్నాను" అని.

(108 వ పేజీ తరువాయి)

మిన్నులకష్టము. దేహమంతయు పరిశుద్ధియైనపిదప తిరిగి బలపడును. ఈసమయము (ఫలభక్షణమువలన రోగపదార్థము వెలిపడు సమయము) మిక్కిలి యోర్పుతో నిరీక్షింపవలసిన కష్టయుతమగు సందిగ్ధసమయము. రోగపదార్థమెల్ల స్రావములుగా బయలు వెడల నారంభించు ఈ సమయమే అనేకులకు అయ్యేడు గొప్పగండము ఈ హేతువు వలననే యీకాలములో పన్నిద్దరు (12గురు) మనుష్యులునైతము ఫలాహారముయొక్క పోషకశక్తినిగూర్చి నమ్మజాలకుండ నున్నారు. ఫలభక్షణ విషయమున సాంఘికాచారములను బట్టియు కష్టములున్నవి, వాటి నన్నిటిని నెదుర్కొనినవారికే యవి తెలియును. ద్రాక్షఫలశర్కరవలన పరిశుద్ధరక్తము కలుగును. అశుచియైనట్టియు, ఆమోత్పాదకమైనట్టియు నాహారమును (మాంసము, గ్రుడ్లు, పాలు తత్తుల్యములగు రొట్టె, బంగాళదుంపలు అన్నివిధములగు పిండిపదార్థములు) విసర్జింపవలయును. రోగియొక్క స్థితిగతులు నుద్యోగము ననుసరించి నేను చికిత్సవిధానమును సరిచేసి, భోజనపద్ధతులలో లోపమురాకుండ గమనింతును. ఆరోగ్యకరమగు నీపథ్యము మొదట నెట్లుండినను, చివరకుమట్టుకు నాగరిక పాకములగు నానా వంటకములను మించినరుచితో మనల నాకర్షించును. పథ్యవిషయమునను వైద్యవిషయమునను కూడ ప్రసిద్ధుడగు హిపాక్రేట్సు "మీయాహారమే యౌషధము కాగలదు మీయౌషధములు మీయాహారములే యైతీరును" అని చెప్పియుండెను. "కట్టకడపటి పాకశాస్త్రమును కట్టకడపటి పాచకుని(వంటలవాని)పట్టకంటగట్టి పంపువఱకును వ్యాధిబాధితమగు మానవజాతికి విముక్తిలేదు." అని యొకానొక జర్మనీకవి చెప్పినవాక్యము నా యీ ప్రసంగమున కెక్కుడు తోడుపడుచున్నది. ఈ వాక్యము మానవజాతియొక్క చారిత్రిక దుర్దశను వెల్లడించుచున్నది. మందులవలన చెడిన రోగులస్థితిని చక్కపరచినంత మాత్రముచేత స్వాభావిక చికిత్సావిధానము సఫలత నొందనేరదు. నూత్నపరిణామ శ్రేణులకు పూర్ణత్వమును ప్రసాదింపగల దేవత్వముగల పురుషోత్తములను సృజింపవలయును. నేనువిధించు పూర్ణారోగ్యదమగు పథ్య (ఫలభక్షణము) మూలముననే చేకూరదగిన యీకార్యమింకను శేషించియేయున్నది. మానవసంఘముయొక్క రీతినీతులనెల్ల నొక్కమారే తలక్రిందులుగా కేవలసిద్ధాంతములతో మార్పగోరెడు కొందరితో నేనేకీభవింపను. ఉత్తమోత్తమాహారము (మిక్కిలిపోషక శక్తిగల ఆహారము)వలనపవిత్రమగు నెత్తునిరక్తముబడసి యారోగ్యభాగ్యముతో తులదూగు క్రొత్త జనసంఘమును నుత్పన్నముచేయుటయే నాకార్యోద్దేశము. కేవలము సంతానమునువిస్తరింపజేయుటయే వైవాహికోద్దేశముకాదు. కలిగిన సంతానమును మనుష్యజాతికెల్ల నలంకారభూతమై ఆయుర్వృద్ధియు, అద్భుతశక్తియు, నారోగ్యమును కలదియగునట్లుచేయుట తల్లితండ్రుల ముఖ్యకర్తవ్యము. ఈ సంగతిని వట్టిమాటలతోగాక వాస్తవముగ నభ్యాసపూర్వకముననే నర్థముచేసికొంటిని. ఆరోగ్యానందములకు అంతరాకుండ పోషింపగల పండిన, రసభరితములగు వివిధ ఫలములును, మబ్బులేని యాకసమున ప్రకాశించు సూర్యబింబమునుగల యుష్ణదేశపుతోటలలో మనుష్యునియుయ్యెల కట్టబడినది. అట

కనతిదూరమునసుండు కొండలమీదను,ఉన్నత భూములందును, సమశీతోష్ణ దేశపు ఫలములు కూడ పండుచుండెడివి.

నా చికిత్సావిధానము జనులనెల్ల తిరుగ అనంత జ్ఞానసంపన్నుడగు భగవాను డుద్దేశించిన, భూలోకసౌఖ్యము నెల్ల ప్రసాదింపగల సహజాహారము (ఫలాహారము) వైపునకు నడుపుచున్నది. అమృతత్వమున కర్హతపొందిన జీవుల (మనుష్యుల) కొఱకు దేవుడు మెసపొటేమియా (Mesopotamia) ద్రాక్షవనమున విందుచేసినపు డాయన ప్రకాశమానములగు నారింజ, అరటి, ద్రాక్ష, సీమరేగు, అత్తి, బేరి, స్వర్గీయ, దాడిమ యీ మొదలగు పండ్ల నడుమ కూరుచుండి, యీ యాహారసంబంధమగు సంతోషము లే మనుష్య జాతియొక్క ప్రాణమునకును ఆరోగ్యమునకు నావశ్యకములగు మూలసూత్రములగునని దీవించి, తాను చేసినదంతయు శ్రేష్ఠమైనకార్యమనిచాటించెను.

ధర్మచక్రము

(1952 మార్చి సంచికతరువాయి)

యశోధర- మహాప్రభూ! మీ కథ యింకనూ ముగియ లేదా?

సిద్ధార్థుడు- (చిరునవ్వుతో) ముగియకుండుటకే, కథ చెప్పుచున్నాను.

యశోధర- ఇప్పుడెంత ప్రొద్దుపోయినదీ?

సిద్ధా- ఎంతోలేదు, పది పండ్రెండు ఘడియల ప్రొద్దు పోయినది ఇంక రెండు మూడు ఘడియలలో, చంద్రు డస్తమించును. అప్పటికి నా కథయూ ముగియును.

చిత్ర- నాకును నిద్రవచ్చుచున్నది. నాకు ఇప్పుడొక మాటచెప్పుడు మిగిలినకథ రేపు చెప్పవచ్చును. ఆ గ్రంథములలో అతనికి లభించినదేమి?

సిద్ధా- ఒక ఉపాయం లభించినది. అతని సౌందర్యము, అతని యౌవనము, అతని బలము, ఉత్సాహము, శక్తి, యుక్తి, రాజ్యము, కీర్తి, తల్లి, తండ్రి, భార్య, బిడ్డలు, తనకు సమర్పించిన యెడల, లోకశ్రేయః ప్రదమైన, అమృతమయిన, అవ్యయమైన, పునరావృత్తిరహితమైన, ఒక ఆనందము పొందుటకు, మార్గము నిత్తుమని దేవత లందు వ్రాసియుండిరి

చిత్ర- తరువాత యేమైనది?

సిద్ధా- ఏమైనదో యింకొకతూరి చెప్పెదను. నాకును నిద్రవచ్చుచున్నది. (చిత్ర నిష్క్రమించును.)

సిద్ధార్థుడు బయటికిపోయి వచ్చి, కర్కాటకరాశిలోని చంద్రుడు, ఇపుడస్తమించినాడు. ఇప్పుడే నేను నిర్ణయము చేసుకొనవలసి యున్నది లోకశ్రేయము కొఱకై లోకులశాంతి, ఆనందముల కొఱకై, (తన నుద్దేశించి) ఒకని సౌఖ్యమును, త్యాగముచేయుటా? లేక నా ఒక్కని యౌవనము, సౌందర్యము, బలము, అధికారము, కీర్తి చూచుకుంటూ, ప్రజలను నష్టపేటిలో ముంచి, అనంతకాలమునుంచి వస్తూనశిస్తూఉంటే, రాజమాతృలవలెనే, నేనుకూడ నశించుటయా? తేలవలసియున్నది గ్రంథములనుండి నేను గ్రహించినది బహుస్వల్పము. ఎంతదూరముచదివినా, యీ లోకమందలి సంపదలు క్షణికములనియు, దేవతలనుగూర్చి చేసిన యజ్ఞయాగాదులు, ఇచ్చే స్వర్గాదిఫలాలు కూడ, నెప్పటికైనను, అంతరింపక మానవనియు, తెలియుచున్నది రాగ ద్వేష రహితమైన, నిర్మల చిత్తముతో, ఆత్మోపాసన చేసినయెడల, అమృతమార్గము, కనుపించునని, అందు వ్రాయబడియున్నది మోక్ష మార్గ మధ్యమున, కావలసిన సహాయము, దానంతట అదియే లభించుననియు, వ్రాయబడియున్నది. ఇప్పటికి ఐహికసుఖములన్నీ, వదలియే తీరవలెను. ఫలము దైవాధీనము. అయినను ఆమార్గము తెలిసికొనియే తీరవలెను.

(తెరలో పాట.)

ఈ నిశీథకాలరాత్రి నిర్గమింప నెంతువా ?
యిందులోనె నిలచియుండి యిచటె కుళ్లి నశింతువా ?
లేవోయి, సమయమాసన్నమైనది నిద్రికిదిఅదును కాదు
మించిపోయె నేని యుగయుగాలకేని రాదు తిరిగి,
లేవోయి ! ధీరుడా ! రావోయి ! వీరుడా !
నిన్నుమించి ప్రజలకొఱకు నిత్యమైన త్యాగధనము
వెచ్చబెట్టువారులేరు రావోయి, రావోయి ధీరుడా!

యశో- (త్రుళ్ళిపడిలేచి) ప్రభూ ! ప్రభూ ! ఎచట నున్నారు ?

సిద్ధా- ఏమి నేనిచ్చటనే ఉన్నానుగదా ! ఏమి యీ త్రుళ్లిపాటు ?

యశో- మీకాపాట వినబడుటలేదా ?

సిద్ధా- ఏ పాట ?

యశో- (పాట అందుకొని తిరిగిపాడును) ఈ పాటలో పేర్కొనబడిన ధీరుడెవ్వరు ? ఏ సమయమాసన్నమైనది ? మించిపోవునదేమి ? యీ పాట నిజముగ మీకు వినబడలేదా ?

సిద్ధా- (విననట్లునటించి) నీ విప్పుడు పాడినావుగదా ? నేనిపుడు వింటినిగదా ?

యశో- మహాప్రభూ ! నాకేమో భయమగుచున్నది. నేను మిమ్ము ఒదలి క్షణమైనను జీవించలేను. మీకు నాకు ఇది వియోగమునకు సమయము కాదుగదా ?

సిద్ధా- (ధైర్యము తెచ్చుకొని) సుదతీ ! నీ మీదనుండు నా ప్రేమ యుగయుగాలకైనను పోవునది కాదు. నీ కిప్పుడట్టి భయమునురాదు పరుండుము. నే నిచ్చటనే కావలి ఉండెదను.

(యశోధర - సంశయముతో పరుండును. సిద్ధారుడు తలవంచి ఆమె ముఖములోకి చూచుచు కొంతసేపటికి) ఇపుడు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు సమస్థాయికి వచ్చినవి ఈమె నిద్రలేచులోపలనే నే నిచటనుండి తగలిపోవలెను [తొడమీదనున్న తల నెమ్మదిగా దిండుమీదనుంచి ముందుకువచ్చి పోబోవును. వెనుకకు తిరిగి రాహులుని మంచమువద్దకు పోయి, తలవంచి ముద్దుపెట్టుకొనబోవును ధీరుడై తలయెత్తి యశోధరవంక తిరిగి] యశోధర శుద్ధ అమాయకురాలు. ప్రేమైక రస పిపాసి. ఎంత కాలమువరకు ఈమె యీ వియోగము ననుభవింపవలెనో ? నా వియోగ వార్తతో, ఆమె హృదయము బ్రద్దలుకాదేని, ఆమె యమయాతన అనుభవింపవలసి యుండును ఇట్టి పుణ్యరాసుల త్యాగములోనుండియే, లోకశ్రేయ ముద్భవింపవలసి యున్నది. నేను కృతార్థుడనై తిరిగి వత్తునేని, లోకశ్రేయ మందు ఆమె భాగస్వామి అయి ఉండును దేవుని దయ వలన, ఆమెకు ధీరత్వము వచ్చునుగాక; [వెనుతిరిగి పోబోయి, రాహులుని వంక తిరిగి] ఈ చిన్న శిశువు నాకు సహస్ర సువర్ణ బంధములై నాడు తెంపుకొన నాకు వశము గాకున్నది నే నెవరి సహాయము కోరను ? సహాయ మిచ్చుటకు మాత్ర మెవరున్నారు ? ఒక్క బిడ్డమీది ప్రేమకొరకై కోట్లాది ప్రజల శాంత్యానందములు మంటకలుపుదునా ! అట్లెన్నటికి జరుగదు. (ముందుకుపోయి వెనుకకుచూచి, రెండడుగులు రాహులుని వంకకు నడచి) చూచితిపా ! యింక తప్పించుకొని పోలేను. (ఉత్తరీయముతో కన్నులు మూసుకొని ద్వారము వద్దకు నడచి నిష్క్రమించును.)

(తొందరగా తెరపడును.)

౬

భటుడు- ప్రభువుల ఆజ్ఞ నేడు నృత్యగీతములు లేవు. వచ్చువారు నిరాడంబరముగా రావలెను.

సభాభవనము నిరాడంబరముగా నుండును. రాజు మంత్రి తెల్లని దుస్తులతో రావలెను.

ఆసనములపై నాసీనులైన వెనుక

భ- మహాప్రభూ ! వత్తుకొని వచ్చుచున్న పౌరజనులకు ఏమి ఆజ్ఞ ?

మంత్రి- వివరములు ఎప్పటి కప్పుడు రాము చత్వరము వద్దను, కృష్ణచత్వరము వద్దను, వెల్లడిగా వ్రాయబడు వని, సమూహములు, ప్రభువుల శాంతిని భంగపరుప వలదని, తెలియజేయుము

భ- చిత్తము. (నిష్క్రమించును)

రాజు- ఇంతవరకు సేకరించిన, వృత్తాంతము వలన తెలిసినదేమి ?

మంత్రి- విశ్రామ వనమునకు ఏర్పరిచిన, మూడుకంచు ద్వారములను, తెరచిన వారులేరు. అవియెట్లు తెరువబడినదీ, ఊహించుట కేని అలవిగాకున్నది. కంటకమును చెన్నడుకూడా కాన్పించుటలేదు. అశ్వశాల

యందు ఇంకో గుఱ్ఱముకూడా కాన్పించుటలేదు. యువరాజ భవనమునుండినగరముయొక్క వెలిద్వారము వరకు, జానెడెత్తున పుష్పరజముతో కూడి, పూలు పరిచియున్నవి అన్నిపుష్పములు మనతోటలో పూయవలెనన్న, ఒకనెల పట్టును వేరువేరు ఋతువులలో పూయదగిన పూలన్నియు అందుచేరి యున్నవి అందులో నలిగిన పూలలోనుండి గుఱ్ఱములు స్వారి వెడలిపోయినట్లు కన్పించుచున్నది

రాజు- ఇది అంతయు, ఏదోదేవతల పనివలె కాన్పించుటలేదా ?

మంత్రి- అట్లని తృప్తిపడి యుండమా ?

రాజు- అసలు యువరాజు వెడలిపోవుటకు కారణమేమి యుండును ? దారీషణకు తోడు ఇప్పుడిప్పుడే పుత్రీషణగూడ తోడైనది గదా! ఇంత వయస్సు వచ్చినను. నాకిప్పటికి పుత్రీషణ తగ్గలేదు సరిగదా! పెరుగుచున్నది ఇతడా బంధమును త్రెంపుకొనవలపిన కారణమేమి గలిగినది ?

మంత్రి- శ్రీరామనవమి నాడు రాత్రి యువరాజ పుత్రుడు, చిత్రకు ఒక్క చమత్కారమైన కథ చెప్పెనట.

రాజు- చిత్ర కథ చెప్పినదా ?

మంత్రి- కాదు మహాప్రభూ! మనసిద్ధార్థుడే చిత్రకు ఒక కథ చెప్పెను ఒకయువరాజునకు, తండ్రి త్రివర్గములను బోధించెను. సర్వసౌఖ్యములను అమర్చెను అతనికి ఒకదినమున ఒక అనుభూతి కలిగెను

రాజు- ఎట్టి అనుభూతి ?

మంత్రి- తనకు వృద్ధాప్యము వచ్చినట్లు, తనదేహము ముడుతలు పడినట్లు తనశక్తి యుక్తు లుడిగిపోయినట్లు

రాజు- అయిన నిదిప్రమాదభరితమైన కథయే

మంత్రి- ప్రజలందరును, తనవలెనే సుఖలేశముల మధ్య దుఃఖసాగరమునం దోలలాడుచున్నట్లు, తిరిగి తెలిసికొనెను. తరువాత చతుర్థపురుషార్థమునకు సంబంధించిన గ్రంథములను జదివెను.

రాజు- అతనికి ఆ గ్రంథములను అందకుండునట్లు కుండలలోనుంచి దాచితిమిగదా!

మంత్రి- మహాప్రభూ! ఇదిసిద్ధార్థుడు చెప్పిన కథలోని విషయము.

రాజు- అయినను మన గ్రంథభాండాగారికుని పిలిపించి విచారింపనేలేదా ?

మంత్రి- భాండాగారికుడు శలవుపెట్టి, కాశీపోయి నాడు మహాప్రభూ!

రాజు- యశోధరవలన నేమియూ వృత్తాంతము తెలియలేదా ?

మంత్రి- ఆమె మూర్తీభవించిన శోకదేవతవలె నున్నది. పద్మినిమాత్రము కొంతవృత్తాంతము చెప్పినది రాత్రి రెండుజాముల వేళ ఒకప్రబోధము వినిపించినదట ఒకదివ్యమైనపాట యువరాణి ఆందోళనతో లేచి చూచినప్పటివరకు, యువరాజు ఆమెమందిరముననే

యేకశయ్యా,—(అర్ధోక్తిలో)

రాజు- ఉండెను తరువాత ?

మంత్రి- ఆమెమీద నుండు తనప్రేమ, యుగయుగములవలుకు పోదనిమాత్రము ధైర్యము చెప్పెను, మూడవజాము వెడలిపోయినది నాలుగవ జామున రాహులుడు లేవగా ఆమెయు లేచినది యువరాజా వారులేరు

రాజు- ఆ కలకల మేమి ?

మంత్రి- ఎవరక్కడ ? ఆ కలకలమేమి ?

భటుడు- (కనుపడి బైటికిపోయి వచ్చును. రాజు, మంత్రి అటువైపే చూచుచుందురు)

భటు- మహాప్రభూ! కంటకము, తోడరాగా చెన్నుడు తన గుఱ్ఱముమీద తిరిగివచ్చుచున్నాడు ప్రజలు అతని నడ్డగించుచున్నారు అతడు వారిని బ్రతిమాలినను, ముందుకు రానిచ్చుటలేదు ఏమి శలవు ?

మంత్రి- (వాకిటి వద్ద నిలుచుండి) మహాప్రభువుయొక్క ఆజ్ఞ, చెన్నుని నిరాటంకముగా కోటలోనికి రానిండు ఎప్పటివృత్తాంతము అప్పుడు భటులు మీకు చెప్పునట్లు ఏర్పాటు చేసెదము ఏమనుచున్నారు ? యువరాజు ఇప్పు డెచ్చట నున్నాడో చెప్పుమందురా ? చెన్ను డేమన్నాడు ? అరణ్యములో నున్నాడనియా ? అతనిని రానిండు.

మంత్రి– (తనపీఠము వంకకు వచ్చికూర్చుండును)

(చెన్నుడు దీనాననుడు, వినీత వేషమున ప్రవేశము)

మంత్రి– చెన్నా! ఎక్కడ నున్నాడు సిద్ధార్థు డిప్పుడు?

చెన్న– అరణ్యములో మహామంత్రీ!

రాజు– మనము వెంటనే ఆతనివద్దకు పోదమా? మంత్రీ!

చెన్న– అది సాధ్యముకాదు మహాప్రభూ!

రాజు– ఎందువలన?

చెన్న– యువరాజు నన్నుపంపెను. అంతవఱకును నేను మంత్రముగ్ధుని క్రియ వారియాజ్ఞకు లోబడియుంటిని అరగడియకు నాకు లోకవృత్తి గలిగినది. అడవి యంతయు గాలించితిని. నాకు వారిజాడ పొడగట్ట లేదు.

రాజు– ఎందువలన అట్లు జరిగినది?

చెన్న– తమ కొఱకు ఎవరును వెదుకనక్కఱ లేదనియు, వెదకినను తాము కానిపింపమనియు, ముందుగనే శల విచ్చిరి మహాప్రభూ!

రాజు– అతడు గృహమును ఏలవదలెను?

చెన్న– మహాప్రభూ! తపస్సు చేయుటకు

రాజు– తపస్సు – అమ్మో! వెన్నెలవేడి నైనను భరింపని నవనీత కోమలగాత్రుడే. అత డీ తపస్సు నెటు భరింపగలడు?

మంత్రి– చెన్నా! యేమేమి జరిగినదీ, సవిస్తరముగా జెప్పుము.

చెన్న– చిత్తము మహామంత్రీ!

మంత్రి– శ్రీరామనవమి రాత్రి చంద్రాస్తమైనది. తరువాత నేమి జరిగినది?

చెన్న– ఒక దివ్యగానము వినబడినది ఒక ప్రబోధము వేళ ఆయినది – కాలము మించిపోయిన తిరిగి రాదు, త్యాగముచేయుము. రమ్ము, ధీరుడా, రమ్ము వీరుడా అని, మంత్రి – తరువాత?

చెన్న– అంతఃపురద్వారము తెఱవబడి స్వర్గమునుండి భూలోకమునకు దిగివచ్చు దేవమునివలె వారు శ్వేత వస్త్రములు ధరించి ఒక్కొక్కటిగా మేడమెట్లు దిగివచ్చుచుండిరి.

మంత్రి– ఆ చీకటిలో వారినెట్లు చూచితివి?

చెన్న– యువరాజునకు ముందుగా ఒక దివ్యకాంతి వెలుగుచుండెను మహామంత్రీ!

మంత్రి– దివ్యకాంతి దేవతల ప్రాభవములవలన తప్ప ఇంత ఘనకార్యములు జరుగవు ఇంత గొప్ప త్యాగము చేయుటకు అతని జన్మాంతర సంస్కృతి దివ్యమైనదిగా నుండవలె తరువాత?

చెన్న– తర్వాత నేమున్నది? వారు నేనుండు అశ్వ శాలవద్దకువచ్చి నన్ను పిలిచిరి కంటకమును అమర్చు మనిరి కంటకమును అమర్చితిని

మంత్రి– అతని ప్రయాణవివరములను నీ వడుగలేదా?

చెన్న– నేను స్వప్నగతునివలెను, మంత్రముగ్ధునివలెను, యంత్రారూఢునివలెను, అవశుడనై వారి యాజ్ఞను తప్పక అనుసరించుచుంటిని ఎదురుచెప్పుటకు నాకు ఇష్టము లేకుండెను

మంత్రి– ఆ దివ్యకాంతి యేమైనది?

చెన్న– వేయిదళముల శ్వేతపద్మము, అందలి ప్రతిదళ మును కాంతిమంతమైనది ఆవెలుగుతో ఆశ్వేత పద్మముముందు ఆకాశమున నడుచు చుండెను. తోవ వెదుకక్కఱకుండానే కంటక మావెలుగులో నడచుచుండెను. మాకు అటల నీటల కాటుకకొండల వంటి చీకటి, మధ్యవెలుగులో మాప్రయాణము మహామంత్రీ!

మంత్రి– విశాల వనద్వారముల నెవరు తెరచిరి?

చెన్న– మహామంత్రీ! ద్వారములు వాటంతటవియే తెరచుకున్నవి.

మంత్రి– అందలి సమస్త ఘంటికలలో ఒక్కటియైనను మ్రోగలేదేమి?

చెన్న– అప్పుడు ఆఘంటలధ్వని మీకు వినబడలేదా?

మంత్రి– లేదు.

చెన్న– నేనప్పుడే అనుకొంటిని! మాకు వలపటను దాపటనూ, కాటుకరాళ్లతో కట్టినట్లు, ఆకసమెత్తున గోడలు కన్పడినవి ఆగోడలు దాటి ధ్వని వ్యాపింప లేదు కాబోలు!

మంత్రి— తర్వాత యేమైనది ?

చెన్న— విశ్రామ వనముయొక్క మూడో ద్వారము దాటగా, గుఱ్ఱము ఖతేలున సకిలించినది ఆ ధ్వని భూనభోంతరాళములు బ్రద్దలైనట్లున్నది.

మంత్రి— అదియును మాకు వినబడలేదు. తర్వాత నేమి జరిగినది ?

చెన్న— మహామంత్రీ! క్షోభించుచున్న హృదయముతో వారు తమ హృదయవేదనను వెలిబుచ్చిరి

మంత్రి— ఆ వేదనయొక్క రీతి చెప్పుము.

చెన్న— శ్రీవారిట్లు చెప్పిరి మాతండ్రి నాకు మేలు చెయుచున్నట్లే కీడుచేసెను అమృతమయము కాదగిన నా జీవితములో మేలుభాగమంతయు, ఎందుకును కాని వినోదములమధ్య వ్యర్థమైపోయెను. మాతండ్రి మాత్ర మేమిచేయును? నా మీదనుండు మోహము వారికి యుక్తాయుక్త వివేకము లేకుండ చేసెను. ప్రజలనుండి జతపరచిన ధనము, లక్షలాదిగా ప్రజలను దుఃఖములో ముంచి నా వ్యర్థవినోదములకై వెచ్చించిరి.

రాజు— మా సిద్ధార్థుడు చెప్పినది ముమ్మాటికి నిజము.

మంత్రి— ఇక నేమి చెప్పెను ?

చెన్న— మహామంత్రీ! మే మింతలో ఒక పల్లెటూరు వెళ్లితిమి అప్పటికి సూర్యోదయ మగుచుండెను గ్రామము నంటుకుని ఉన్నచోటులో, చచ్చిన జంతువుల కంకాళములు కన్పడినవి వానిని కుక్కలు లాగుచుండెను. వానిమధ్యనే ప్రజల నివాసము. కడుపునిండ తిండిలేక ఆ ప్రజ చర్మముకప్పిన కంకాళములవలె నుండిరి ఎంతోమంది బిడ్డలు మట్టిలో పొర్లాడుచుండిరి. అందులో నెవరికినీ వంటిమీద గుడ్డలేదు ఎంతోమంది యౌవనవతులు, అర్ధదిగంబరములుగా కనపడిరి ఇంకనూ ముందుకు పోగా పొలము దున్ను ఎద్దులు కాన్పించినవి. దేశమునందు ధర్మము నశించుటవలన పశువుల గ్రాసమైన గరికె కూడ మొలచుట లేదు. ఆ యెద్దులు బక్కచిక్కి ఉన్నవి అని వారనిరి అచటిదైన్యమును, లేమిడినివిశ్రామవనము లోని భోగములతో పోల్చి వారిట్లనిరి చెన్నా! విశ్రామ వన మందలి భోగములు రక్తసిక్తాన్నమువలె లేవా ? ఒక ప్రళయమైనా, లేక శాంతిప్రదమైన అమృతప్రవాహమైనా రావాలి

మంత్రి— మా రాజకీయోద్యోగుల గురించి యేమైనను చెప్పినా ?

చెన్న— దైత్యులు, దానవులు పిశాచులు ఏకాకారమై, రాజకీయోద్యోగుల నావహించిరి అనెను, వారైనను సక్రమముగా ప్రవర్తించినయెడల ఈ ప్రజలింత ఈతిబాధలతో నవసిపోరనిరి పట్టణములోనుండు వర్తకులు కోట్లకు పడగలెత్తుట యీ ప్రజల ఐశ్వర్యమును గుంజుటవలననేగదా అనిరి

అద్వేష్టా సర్వ భూతానాం మైత్రః కరుణయేవచ।
నిర్మమో నిరహంకార స్సమదుఃఖసుఖక్షమీ ॥

ఈ శ్లోకమున చెప్పిన యోగులెచ్చటను కన్పించరేమి ? అట్టివారికొరకై గాలించి లోకశ్రేయస్కరమార్గము కనుగొందునని చెప్పిరి

భటుడు— మహాప్రభూ! ప్రజలు గోలచేయుచున్నారు. ఇంతవఱకు చెన్నుడు చెప్పినవృత్తాంతము ప్రజలకు చెప్పిరమ్మందురా ?

మంత్రి— అట్లే (చెన్ననివంకకుతిరిగి) శ్రీవారు చెప్పిన దికచాలును. తర్వాత జరిగినదేమో చెప్పుము

చెన్న— అప్పటికి రెండు యామములైనది ఇంతలో అరణ్యములో ప్రవేశించితిమి. శ్రీవారు గుఱ్ఱమునుండిదిగి నన్ను దిగమనిరి నన్ను వారు గాఢాలింగనము చేసికొనిరి. గుఱ్ఱము వీపుమీద చేతితో నిమిరిరి. కంటనీరు గార్చుచున్న కంటకమును బుజ్జగించిరి తన మొలనున్న చురకత్తితో తుమ్మెద రెక్కలవంటి కేశపాశములను మోహపాశముల కోసినట్లే కోసివేసిరి వెలగల యీ నగలను ఈదుకూలములను నా కొసంగి కావిరంగు వైచిన ముతకశాటీ ధరించిరి అట్టిదే వేరొకటి వల్లెవాటు వేసుకొనిరి నాతో తమకు చెప్పుమని యిట్లుచెప్పిరి "దయయుంచి నా త్రోవకు అడ్డు రాకుడు. లోకశ్రేయఃప్రదమైన ఒక అమర సందేశమును మీ కొసంగెదను. ఈ ప్రయత్నము నందే దేహము చాలించెదను. (చెన్నడు ఇచ్చిన దుస్తులను మంత్రి తీసుకుని, రాజు కందిచ్చును రాజు ఆ దుస్తుల కండ్లకద్దుకొనును (తెర దిగిపోవును)

ఆరోగ్యముగ నుండుటెట్లు?

భోజనము చేయుటకును, నిదురించుటకును నిర్ధారణమైనకాలము నేర్పరచుకొనవలయును. అట్టి సమయములందు తొందరపనులెవ్వియు, పెట్టుకొనరాదు. తువాలుతో చక్కగా రుద్దుకొని చల్లని నీటితో స్నానము చేయవలయును. ఈ స్నానమెప్పుడు నుదయముననే చేయవలయును. కాఫీ, టీ మున్నగునవి తీసికొనుట వలన జఠరమునకు విశ్రాంతి లేక త్వరలో చెడిపోవుచున్నది. కాన నిట్టి పానీయములను మానుట మంచిది. ఏది అలవాటైన దాని కొఱకు దేహము తపించును. కాబట్టి ఆరోగ్యకరములు కాని వాటిని అలవాటు చేసికొనకూడదు. మలబద్ధమనబడు వ్యాధి నానాటికి వృద్ధియగుచున్నది నూటికి అరువదిమంది దీనితో బాధపడుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. ఆడువారిలో నీవ్యాధి యెక్కువగా నున్నది. ఎప్పుడును కూర్చుండి కదలనివారిలో నిది ప్రబలముగనుండును. ఆరోగ్య వంతులకు దినమునకు ఒకటి లేక రెండుసారులు విరేచనము కావలయును. ఇక్కాలమున కొందరికి వారమునకు ఒకటి రెండుసారులకంటె నెక్కువగ విరేచనముకాదు. అయినను వారారోగ్యవంతులమే యనుకొనెదరు. పైకి బాగుగనే కనబడెదరు. కాని వారి దేహమంతయు వ్యాధిపూరితమై, అపాయకరమైన స్థితిలో నున్నదని కొంచెము విచారించినచో, తెల్లమగును. ఈ వ్యాధికలవారికి కడుపు నిండుగ నుండును. పనిచేయుట కిష్టముండదు; బుద్ధిమాంద్యము, అగ్నిమాంద్యము, తలనొప్పి యుండును. అనుమానము కలుగగనే బహిర్భూమికి పోకుండుటచేతను, ఎప్పుడు కదలక కూర్చుండుటచేతను, గాలిసోకక ప్రాణవాయువును సరిగా ప్రసరింపకపోవుటచేతను, తినెడు పదార్థములు చక్కగా నమలకపోవుటచేతను, జీర్ణముకాని మోటుపదార్థములను, అస్వాభావిక పదార్థములను తినుటవలనను, బట్టలు బిగించి కట్టుకొనుటవలనను నీవ్యాధి కలుగును. దంతములురాని పిల్లలకు గట్టివస్తువులు పెట్టుట వలన వారికి తరుచుగా నీవ్యాధి కలుగును ఎనీమాచేయుటవలన నీవ్యాధి సులభముగ కుదురును. విరేచనౌషధములవలన చాల కీడు మూడును గాన భేదిమందులు వాడరాదు. ఎనీమాయైనను వ్యాధియొక్క తీవ్రము తగ్గిన పిదప మాననగును. మనముచేయు పనులను క్రమ పరచుట వలననే మలబద్ధము నివారణమగును. మలబద్ధమును పోగొట్టుకొన దలచిన వారు పడని వస్తువులను విరేచన బద్ధముచేయు వస్తువులను పుచ్చుకొనరాదు. కరకర ఆకలి యగువరకు నుపవసించి కావలసినంత మంచి నీరు త్రాగుచుండవలయును. నీటిలో నిమ్మరసము వేసి పుచ్చుకొనుట మంచిది. ఆకలి బాగుగ కలిగిన పిదప మంచి జీర్ణకరమైనఆహారమును చక్కగా నమలి భుజింపవలయును. ఫలములను తరుచుగ తినుచుండవలయును. నిమ్మ, నారింజ, మామిడి, ద్రాక్ష, సీమరేగు, అత్తి యీ పండ్లెక్కువగ తినుచుండవలయును. ఉదయము నిదుర లేవగనే ఒక గ్లాసు చల్లని నీరు త్రాగవలయును. చన్నీటిస్నానము ప్రతిదినముదయమున చేయవలయును. అవసరమైనపుడే మలవిమోచనము చేయవలయును గాని

ఆపికొనరాదు. దేహపరిశమ (కసరత్తు) చేయుటయు, ప్రాణాయామము చేయుటయు, పొత్తికడుపును కుడినుండి ఎడమ వైపునకు చేతితో మర్దించుటయు చాల మంచిది. ఉష్ణమును, ఉద్రేకమును కలిగించు పదార్థములను మానివేయవలెను. ఆవకాయ మొదలగు నూరుగాయలు, పులిసిన, మాగిన, కుళ్ళిన వస్తువులు, మసాలా దినుసులు, మత్తు పదార్థములు, మాంసాహారములు, మందులు, కాఫీ, టీలు, పిండివంటలు, మిఠాయిలు, క్రొవ్వుగల (నేయి, జున్ను, మీగడ) పదార్థములు, పప్పుదినుసులు (కంది, పెసర, మినుములు) దుంపలు మానవలయును. కాయగూరలు, పండ్లు ఎక్కువగ తినవలయును. వలసినంత నీరు త్రాగవలయును. చక్కగ పనిపాటలు చేయుచు తిరుగవలయును, బాగుగ నడువవలయును. మంచిగాలి పీల్చవలయును. ఇట్లు చేయుచుండినచో మలబద్ధము కలవారికి నయమగును. లేనివారి కెన్నటికి రాకుండును. మలబద్ధము తల్లులనుండి పిల్లలకు వచ్చును. గాన బిడ్డల మేలుగోరుతల్లులు దీనిని తెచ్చుకొనకుందురు గాక!

నిత్యయౌవనము

ముసలితనపు చిన్నె లగుపడగనే శరీరపరిశ్రమను గావించి దేహదార్ఢ్యమును పొందినవా రనేకులున్నట్లు నిదర్శనములు కలవు ఇట్టివారే నిత్యయౌవనులు. "ఒకానొక యాంగ్లేయు స్త్రీకి రమారమి 50 ఏండ్ల ప్రాయము వచ్చుసరికి వార్ధక్యచిహ్నము లగుపడగా అది వరకెప్పుడు నొక్కచోటనే యుండుచుండెడి యామె తన యలవాటును మాని త్రొక్కుడు బండి నెక్కుట స్వారిచేయుట మున్నగు యౌవనవంతులకు దగిన కష్టమైన వ్యాయామములు చేయ నారంభించెను. ఇట్లు చేయగా 50 ఏండ్ల యీడుగల యామె 40 ఏండ్ల దానివలె మారెను. మరికొన్న దినములకు 25 ఏండ్ల దానివలెను కనబడెను. యౌవనవతులకు గల దార్ఢ్యమును, మనోల్లాసమును తనకుగలుగునని యామె చెప్పుచున్నది. ఆమె యాకారమును, చూపులును చూచిన వారెల్లరు నామె శరీరమున కలిగిన మార్పున కాశ్చర్యపడిరి" అని వేనార్డు అను పండితోత్తముడు వ్రాసి యున్నాడు.

ఒకానొక ఘనతను గాంచిన ఫ్రెంచిదేశ స్త్రీ చాల కాలము జీవించి మిక్కిలి వృద్ధాప్యము రాదగిన వయస్సు వచ్చువరకును యౌవనవతిగను, సౌందర్యవతిగను కనబడుచు డెను. ఆమెకు 80 ఏండ్ల ప్రాయమునిండిన పిదప నొక యౌవనపురుషు డామెను మోహించి వివాహమవగోరగా నామె సమ్మతింపనందున నతడాత్మహత్య జేసుకొనియెను. ఎనుబదేండ్ల యీడున నింతటి మహిమగల సౌందర్యమును, యౌవనము నామెగలిగియుండెను. ఆమె దినమునకు 12 నారింజ పండ్ల రసమును, కొంచెము కాయలలోని గుజ్జును (Nuts అనగా బాదాం ఆక్రోటు మొదలగునవి తినుచుండెడిది. తరుచుగా స్నానముచేసెడిది.

ఏజెంట్లు కావలెను

ప్రకృతి పత్రికను అమ్ముటకు
ప్రతి పట్టణములోను.

ఎన్నిపత్రికలు పంపమన్న అన్ని పత్రికలు పంపెదము. ఏనెల డబ్బు ఆ నెలకు పంపుచుండ వలెను పత్రికలను తిరిగి తీసికొనము రూపాయకు పావలా కమీషను ఇచ్చెదము. 20 రూపాయలు ధరావతు చెల్లించవలయును. మీ ఏజన్సీ విరమణ కాలమున ధరావతుడబ్బు తిరిగి వాపసు చేయబడును వలయువారు ధరావతు పైకము పంపుచు క్రందిచిరునామాకు వ్రాయవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
ఆంధ్రగ్రంథాలయప్రెస్ బిల్డింగ్సు,
పోస్టుబాక్సు 14, బకింగ్‌హాంపేట పోస్టు,
విజయవాడ - 2

మంచియవకాశము

రూనేమహాశయుని
“న్యాసయన్సు ఆఫ్ హీలింగ్”
సంపూర్ణముగ
శ్రీ పుచ్చా వేంకటాద్రియయ్యగారిచే
తర్జుమా చేయబడినది.
చక్కని గ్రంధరాజము

త్రోట్టివైద్యము

వెల రూ10—0—0

ఈ గ్రంధమునుకొను చందా దారులకు మాత్రమే. “ముఖనిదానము” (3-0-0) ఉచితముగ ఇవ్వబడును.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు
ఆంధ్రగ్రంథాలయప్రెస్ బిల్డింగ్సు,
బకింగ్‌హాంపేటపోస్టు, విజయవాడ—2

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - విజయవాడ

1952 ఫిబ్రవరి నెల జమాఖర్చు లెక్కలు

జమలు —నెలారంభమున నిల్వ రూ 0-4-2, ప్రకృతి పత్రిక రూ 131-1-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 10 2-0, పుస్తకములు రూ 234-4-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 3-6-0, ఇంటి యద్దె రూ 6-0-0, విరాళము రూ 10-0-0, ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ రూ 7-8-0, చిల్లరబాకీ వసూళ్లు రూ 30-0-0, వెరశి రూ 432-9-2 లు

ఖర్చులు —ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 10-6-9, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 5-7-[illegible], పుస్తకముల కమిషను రూ 47-8-0, ప్రింటింగుఖర్చులు రూ 57-7-0, జీతములు రూ 2-8-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 3-5-3, మిస్లేనియస్ రూ 4-6-0, స్టేషనరీ రూ 0-10-0, పుస్తకాల క్రెడిట్ రూ 146-2-0, సాదరు రూ 0-3-0, మేగజైన్సు రూ 2-12-0, నిల్వ రూ 151-8-11, వెరశి రూ 432-9-2 లు.

విజయవాడ,
31—8—1952

కె. వెంకటాచార్యులు,
మేనేజరు.

సం చందా రూ 4—8—0 Reg No M 4665

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం	10	0	0
సౌంధపప్రభాకరం	2	0	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10	0	0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0	6	0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0	12	0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపు చికిత్స	0	6	0
రామచరక జలచికిత్స	[illegible]	4	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4	0	0
నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1	8	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	6	0
తేనీరు విషతుల్యము	0	6	0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0	4	0
అనుభవానందము	0	12	0
మహారోగము	0	8	0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0	4	0
కల్లుముంత, సారాసీసా	0	4	0
టీకాల ఖండన	0	1	0
ఔషధవైద్య మెంకయూహ శాస్త్రము	0	4	0
టీకాలననేమి?	0	4	0
టీకాల నాటకము	0	1	0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5	0	0
ఆరోగ్యతత్వము	4	0	0
సుఖసంసారం	4	8	0
ప్రణయలీల	4	0	0
రోగమేల కలుగును?	0	14	0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 1,2 భాగము (ఒక్కొక్కటి)	0	5	0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1	8	0
శిశుమాతల శోక సందేశము	0	4	0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0	3	0
కనీనికానిదానము	8	0	0
నపుంసకత్వము, శుక్లనష్టము	0	12	0
ముఖనిదానము	3	0	0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0	1	0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0	1	0
స్వాభావిక చికిత్స	0	2	0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము			
1 భాగము	1	8	0
2 భాగము	1	4	0
3 భాగము	1	8	0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	0	6	0
ధ్యానచికిత్స	0	8	0
యోగచికిత్స	0	6	0
సంవాహనచికిత్స	0	6	0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0	5	0
త్రిదోషములు	0	6	0
వివిధార్థసాగరము	0	2	0
ధాతి - నాళి	0	4	0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0	8	0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0	12	0
చలిజ్వరము	0	6	0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0	4	0
బాలెంతరోగము	0	4	0
మధుమేహము	0	4	0
ఉబ్బసము	0	12	0
కలరా	0	2	0
వ్రణము	0	6	0
మసూచికము	0	8	0
స్త్రీలవ్యాధులు	0	2	0
చర్మవ్యాధులు	0	6	0
అజీర్ణము	0	6	0
సన్నిపాతజ్వరం	0	6	0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0	6	0
ప్రాణాయామము	0	6	0
సూర్యనమస్కారములు	0	8	0
సూర్యనమస్కార పటము	0	3	0
యోగాసనములు	2	0	0
బ్రహ్మచర్యము	1	8	0

వేదాంతము - ఇతరములు

ఆధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0	6	0
మహాయోగము	0	12	0
నిర్వికారజీవనము	0	6	0
యుక్తిప్రకాశము	0	8	0
రామతీర్థస్వామి ఉపన్యాసములు 1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0	8	0
పాల తరగలు	2	0	0
అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1	0	0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr I V RATNAM, M. Sc at Andhra Grandhalaya Press,
Edited and Published by P Venkatramayya. Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada.

ప్రకృతి

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

1952
మే

వెల రు 0-6-0



చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలు చందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందాపద్ధతిలేదు విడికాపీ ఆరుఅణాలు చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడి కాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రిస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో కార్యవిలంబన యవవచ్చును.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామాను వ్రాయవలయును.

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవమును విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతిలపత్రికలో" ప్రచురింతుము.

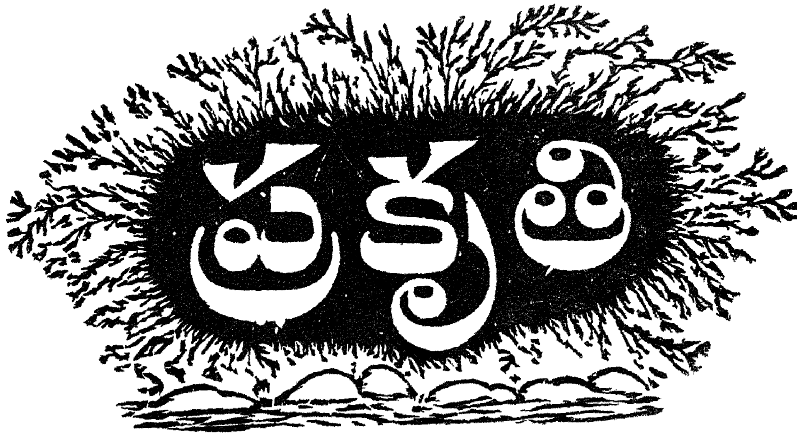
4. కొన్నికొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్టగలందులకు కోరుచున్నాము.

5 సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోష్టులో వేయుచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లైంటును చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపునెడల మరల పంపగలము.

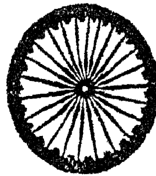
6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు,
దంతలూరు అగ్రహారము
పెదపర్రు పోష్టు,
(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా.

సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక సంవత్సర చందా రు 4-8-0



సంపుటము 35 మే 1952 సంచిక 5

ధర్మ  చక్రము

వీధిలో

ప్రవేశము-సిద్ధార్థుడు చేతితో కమండలువు-కషాయ దుస్తులు గుబురుగా పెరిగిన తలవెంట్రుకలు అందు కనుగుణ్యముగా మీసము గడ్డము]

సిద్ధా - భవతీ భిక్షాం దేహి !

(ఒకేకాలములో నలుగురు స్త్రీలు భిక్ష వేయుటకువత్తురు)

సిద్ధా - తల్లులారా ! ఈ తథాగతునకు యీపాత్రలోని ఆహారముసరిపోవును అంతకన్న యెక్కువ అక్కర లేదు. తలాకొంచెము వేయండి (వారట్లేచేసి వెడలిపోవుదురు సిద్ధార్థుడు నిష్క్రమణము)

(వెంటనే యిద్దరు పౌరులు ప్రవేశింతురు)

౧ పౌ - ఎవడోయ్ ! ఈ సోమరిపోతు, మహాచమత్కారంగా ఉందే వీడిపని

౨ పౌ - (నోటిమీదచేయి వేసుకుని) అమ్మమ్మా అట్లనక అతడు సామాన్య బిచ్చగాడుగాదు మొదట్లో మేమూ అట్లాగే అనుకున్నాము కాలం గడచినకొలది అతని మాహాత్మ్యం మాకు తెలుస్తోంది ధనకనక వస్తువాహనాల మీద అతనికి వ్యామోహంలేదు అతను సరే అంటే తమ సర్వస్వం యివ్వటానికి సిద్ధంగా ఉన్న ధనవంతులెందరో ఈనగరంలో ఉన్నారు. వారెన్నో తూరులు అతనిని ప్రాధేయబడ్డారు "నాయనలారా! నేను ఆబురదలోంచిలేచివచ్చాను నన్నెందుకు తిరిగి అందులో దింపుతారని కంట తడిపెట్టుకున్నాడు. అప్పటినుండీ అతనిమనస్సును, కష్టపెట్టుట యిష్టము లేక ఎవరును అతనిని ధనముగొనుమని కోరుటలేదు.

౧ పౌ - అది ఒకవేషంలెద్దూ, ఇట్లా త్యాగులుగానే కనపడి లోకులను ఒకేసారిముంచి లేచిపోతారు అట్టివారిని నిత్యమును మనం చూస్తూనే ఉన్నాము.

౨ పౌ - నీవు ఎన్నిచెప్పినా యిత డాకోటిలోనివాడు గాడు త్రోవను చనునప్పుడు చేతిలోని భిక్షాపాత్రయందలి మెతుకులను పావురములు తినును ఆయుఖమున కారుణ్యమేగాని కోపము గానరాదు తోకాడించుకొనుచూ వెంటవచ్చిన కుక్కలకు, భిక్షాపాత్రయందలి భక్ష్యములను స్వయముగా నందించును, పర్వత కందరమువద్దకు చేరునప్పటికి, శేషిం

చిన ఆహారమునే తాను తినును. యేమి మిగులునో యెట్లు దేహధారణము చేసుకొనుచున్నాడో ! ఆలోచించుకొనుము

౧పౌ – ఎంత ఆహారము అలవాటయితే అంతలోనే బ్రతుకవచ్చును. ఇదికూడా ఒక మాహాత్మ్యమే నటలెద్దూ

౨పౌ – ఆతడు యేమి సాధన చేయుచున్నాడో, యెందుకు చేయుచున్నాడో, మనము ఊహించుటకైననూ వీలులేదు యెందుకనగా ఆతడు మొదట మొదట ప్రతిదినమూ భిక్షకు వచ్చేవాడు, తరువాత కొంతకాలము దినము విడచి దినము భిక్షకు వచ్చేవాడు మరి కొంతకాలమునకు 8 దినములు, 4 దినములు, 7 దినములకుగూడ భిక్షకు వచ్చువాడుగాడు అప్పుడూ యిదే భిక్షాపాత్ర అప్పుడూ యీ పావురాళ్లు మొదలైన సహచరులన్నీ ఉండేవి ఆహారం యెలా సరిపోయేనో !

౧పౌ – అయితే యిదంతా మాహాత్మ్యమే నంటావా ?

౨పౌ – నేను యేమీ అనను జరిగినది చెపుతున్నాను. నాకుగూడా యేమీ తెలియదు. (నేలవంక చూపించి) యీ మెత్తని మట్టిమీదపడిన యీ పాదచిహ్నములు చూడు ! ఇదిగో పద్మరేఖ, ఇది శంఖరేఖ ఇది చక్రరేఖ, యీచిహ్నములున్నవారు చక్రవర్తులలోగూడ సాధారణముగా నుండరు ఇట్టి శుభచిహ్నములు గలిగిన, యీ మహాత్మునకు భిక్షాయోగమెందుకు కలిగినదో నేనేమి ఊహింపగలను ? ఆతడు నడచివెళ్ళినవెనుక యీ చిహ్నములు పడినమట్టిని పిల్లతల్లులు తమ బిడ్డలకు అంగరక్షగ బెట్టుదురు పండితులీమట్టిని శిరస్సున ధరింతురు

౧పౌ – అన్నా ! పొరపాటు, నే దైవాపచారము చేసి తిని కుడిచి కూర్చుని పాపం మూటగట్టుకోవటం అంటే యిదే కాబోలును. రేపత డిక్కడకు వచ్చునప్పుడు పాదాక్రాంతుడ నయ్యెదను

౨పౌ – నీ పుణ్యం ఆదిమాత్రం చేయక పాదముల కెవ్వరేని నమస్కరించిన ఆ దిన మాతడు భిక్ష గొనడు

౧పౌ – అత డెక్కడ వసించుచుండును, ఏమి చేయుచుండును.

౨పౌ – ఈనగరమునకు క్రోశదూరమున, నొక కొండగుహ ఉన్నది ఆగుహావాకిట నొకరాతిబండ ఉన్నది. ఆబండపై నిరంతరము గూర్చుండి ఉండును ఎప్పుడోగాని లోనికిపోడు రేదో చింతానిమగ్నుడై ఉండును ఒకప్పుడు కంటనీరు కార్చును ఒకప్పుడు బిగ్గరగ నేడ్చును అతని ముఖము చూచుచూ ఆతనిచుట్టుకొని, వన్య మృగములు పరివేష్టించి ఉండును అతడు కంటనీరు కార్చినప్పుడు అవియును కంటనీరు గార్చును అతడు భిక్షకు పోయినప్పుడే అవి మేతకు పోవును. ఎవరైనను యేదైననను చెప్పుమని అడిగినప్పుడెల్లా తథాగతున కేమియు తెలియదని అత డనును ఎవరైనను చెప్పుమని నిర్బంధించిన యెడల అతడు గుహలోనికిపోయి 2, 3, దినాలవరకు తిరిగిరాడు. ఆదినములలో భిక్షకైనను రాడు. ఆవన్యమృగములు మేత మేయవు ఈపాపము చూడలేక యెవరునూ ఆతనిని వెంబడింపరు అతని నిష్ఠను భంగపరుపరు

౧పౌ – అయితే నాపాపం యెలా తీరుతుంది ?

౨పౌ – ఈనగరంలోని కాతడు రా నారంభించిన తరువాత లుబ్ధాగ్రేసరచక్రవర్తు లెంతోమంది త్యాగులైనారు కోపిష్ఠులు శాంతమూర్తులైనారు మదోన్మాదులు వినయవంతులైనారు అత డేమీ బోధింపకపోయినా, ఆతనిదర్శనముతో ప్రజలకు సన్మార్గము అలవాటవుతోంది మంచి ప్రవర్తన నేర్చుకుంటే, అదే మనకు పాపపరిహారంచేస్తుంది ఎప్పుడు ధనవంతులు త్యాగులైనారో, ఈనగరంలో, దీనలూ దరిద్రులూ లేకుండా సుఖవంతులైనారు నగరంలో రోగము దుఃఖము యెక్కడా కన్పించకుండా పారిపోయినై ప్రొద్దెక్కింది ఇక పోదాం

(తెర పడును)

(విశ్రామవనంలో యశోధర అంతఃపురం – కషాయరంగు చీరతో యశోధర ప్రవేశము – యశోధర యెత్తుబల్లమీద కూర్చుని ఉండును ప్రక్క బెంచీలమీద, చిత్ర, పద్మినీ, లలిత, ఉందురు

చిత్ర – ఇప్పటికి సరిగ్గా నాల్గు సంవత్సరములైనది. ఆదినము శ్రీరామనవమి ఆదినము ప్రజలంతా శ్రీరామనవమి ఉత్సవాల్లో నిమగ్నులై ఉన్నారు. ఈదినము పట్నములోవారంతా హరివాసరమున్నారు.

శక్తికొలది యువరాజు తపస్సు ఫలించుటకై దానధర్మములు చేయుచున్నారు. నీరులేనిచోట చెఱువులు త్రవ్వించుచున్నారు వనములు వేయించుచున్నారు బీదలకు అన్నవస్త్రములు దానము చేయుచున్నారు పండితులు గ్రంథములు చదువుటా వల్లించుటలతో, సరిపుచ్చుకోక తమప్రవర్తనలను బాగుచేసికొనుటకు వివేకముతో శమ దమాదుల నభ్యసించుచున్నారు. మనపట్నములో యిపుడెచటనూ దైన్యములేదు యీదినము నూరుచోట్ల యువరాజావారి నిర్గమన వృత్తాంతము కథాకాలక్షేపములు చేయుచున్నారు.

పద్మిని – ఉదయాది విశ్రామవనమునకు వచ్చు ప్రజా సమూహములు లెక్కకు మిక్కిలిగాయున్నవి యువరాజావారి పాదరజముచే పవిత్రమైన విశ్రామ వనము దర్శించి తమ పాపపరిహారములైనవని ప్రజలు ఆనందముతో మరలిపోవుచున్నారు. చిలుక యెగిరిపోయిన పంజరము వాకిలి మూయుటకు శ్రద్ధలేనట్లే, యువరాజావారు వెడలిపోయిన తరువాత, విశ్రామవనద్వారములను ప్రభువులు తిరిగి మూయింపలేదు.

(ప్రవేశము రాహులుడు 4 సంవత్సరాలవయస్సు)

రాహులుడు – నా కివ్వాళ అన్న మక్కరలేదమ్మా ఊళ్ళోఅంతా ఉపవాసా లుంటున్నారు.

(రాహులుని యశోధర దగ్గరకు తీసుకొంటుంది)

యశో – నా ప్రభువుకు ఈరోజు అన్నం దొరకలా దొరికితే యీబిడ్డకు ఆకలి అయ్యేదే ఈబిడ్డకు ఆకలి కానప్పుడల్లా నాకూ ఆకలి ఉండదు సరిగా యిదే కాలంలో నా ప్రభువుగూడా ఉపవాసమే ఉంటారు. యిది చాలాసార్లు చూచాను.

పద్మిని – నీ వేదో లేనిపోని విచారం పెట్టుకుంటావు ఒకరోజున వండినఅన్నం తింటావు ఒకరోజు కాయలే చాలంటావు. ఇదేమంటే నా ప్రభువు యివే తింటున్నాడని చూచివచ్చినట్లు అంటావు మీ ప్రభువు, మీరూ, మీనడత, మాబోటివాళ్ల కేమీ అర్థంకావు శుద్ధ అమాయకురాలైన భార్య, పండు తమలపాకు వంటి, మేలిమి బంగారు ఛాయగలబిడ్డా, ఆయిద్దరినీ, వదలిపెట్టి వెళ్ళగల్గిన తండ్రియొక్క హృదయ కాఠిన్యము నాబోటివాళ్ళకేమి అర్థమవుతుంది ? అంతటి మహాత్ముని కొరకై నీవూ, నీబిడ్డా ఉపవాసాలు చేయటం నేను అర్థంచేసుకోలేను (యశోధర కంట నీరుగార్చును)

లలిత – నవనీత మృదులమైన యువరాజ హృదయము అందరికీ అర్థము కాదు. విషము మ్రింగినట్లు అత డా ప్రేమరాశిని యెట్లు దిగమ్రింగెనో, యే పరమార్థము కొరకై తన ప్రేమను మ్రింగుకొనవలసి వచ్చెనో, నీకూ నాకూ అర్థమయ్యేదికాదు. వాగ్దానప్రకారం తిరిగి వచ్చిన తరువాత, యువరాజు బోధిస్తే మనకు తెలియాలి అప్పుడైనా తెలుస్తుందో లేదో, యశోదరమ్మగారికి తెలియబట్టే, ఆమె యువరాజావారి నిర్గమనాన్ని, గురించి ఒక్క పరుషవాక్కయినను పలుకలేదు వారి ప్రేమయొక్క మితి ఆమెకు తెలియబట్టే, ప్రభువుల నిర్గమనముయొక్క లోతు ఆమె గ్రహింపగలదు

చిత్ర – తన ఉపవాస అథశ్శయనాదుల వలన, ప్రభువుల తపస్సుయొక్క బరువు తగ్గుతుందనే ఆశతోనే, వారు తపస్సు చేసే కాలపరిమితి తగ్గవలననే కోరికతోనే, సంతోషంగా అమ్మగారు కష్టములను సహించుచున్నారు. గాని మూర్ఖంగా కాయక్లేశమే ఫలంగా, ఆమె ఉపవాసాదులను చేయుటలేదు

యశోధర – మీ తర్జన భర్జనలకు నాకేమీ కారణం కనపడదు యీ చర్చలలో యే కారణంచేతా, నేను ఉపవాసాదులు చేయుటలేదు నాకు ఆకలిగాదు, అన్నం తినను. కాయలు తినాలని ఉంటుంది తింటాను నిద్రపట్టకపోతే మెలుకువతో ఉంటాను మా పద్మిని నేను జాగరణ చేశానంటుంది నాకేదో గుబులు పుడుతుంది. అప్పుడు విలపిస్తాను మా పద్మిని యువరాజావారిని నిందిస్తుంది నాకామాట యిష్టంగా ఉండదు అయినా నేను విలాపం ఆపుకోలేను, నాప్రభువుకేదోకష్టంవచ్చిందనుకుంటాను. వారి తపస్సుకేదో ఆటంకం వచ్చిందనుకుంటాను నాకు దిగులుపుడుతుంది నేను దిగులుగా కూర్చుంటాను మా పద్మిని యేదో ఉత్సాహపరుస్తుంది నేనా ఉత్సాహాన్ని అందుకోలేను నాకు ఆకలి వేస్తుంది తింటాను ఒకరోజు నిష్కారణంగా ఉత్సాహం వస్తుంది నా ప్రభువు కేదో మేలు జరిగిందనిపిస్తుంది విశ్రామ వనమంతా కలయతిరిగి వస్తాను నా ప్రభువుతో కలిసి తిరిగినట్లే ఉంటుంది పద్మిని యేమిటీ ఉత్సాహమంటుంది. నాకే తెలియదంటాను

చిత్ర – నేనెన్నోకథలు చెప్పానుగాని, యేకథలోను ఇట్టి కథానాయకుని గురించి చెప్పలేదు యువరాజా వారివంటి కథానాయకుడు కూడా నాకథల్లోకి యెక్కడా రాలేదు ఆమాటకొస్తే చెన్నుడువంటికథ కుడుగూడ, యిప్పుడెక్కడా కనపడుటలేదు అతడు రాజనిర్గమనం అనుపేరుపెట్టి యువరాజా వారి నిర్గమనాన్ని, కథాకాలక్షేపం చేస్తున్నాడు ప్రజలు అతనికథలను కొసరి కొసరి విని, కంటినీటితో తిరిగి పోతూ ఉంటారు దినానికి 2, 3, చోట్లగూడా యిప్పుడతడు కథలుచెప్పుచున్నాడు ఆకథలు నేను కూడా విన్నాను నాకథలు అతని కథముందు యెందుకూ సాటిరావని తెలిసింది యశోధరమ్మ వారి చరిత్రగూడా, ఆకథలో చేరితే యీప్రపంచంలో దానికిసాటైనకథ యింకొకటి ఉండదు

యశోధర – నీపుణ్యం – నాకథ అందులోకి యెక్కించ బోక. నాచరిత్ర యిట్లే అజ్ఞాతంగా ఉండనీ

(తెర దిగును)

(ప్రవేశము దేవమిత్రుడు సరిపుత్రుడు)

సరిపు – ఏడీ ప్రభు ఏడీ ?

(దేవమిత్రు డెదుటికి పారజూచి)

దేవమి – అమ్మయ్యో! యేమిటాభీభత్సం (రా! రా!) అని తొందరపెట్టి సరిపుత్రునిగూడ లోనికి తీసుకొని పోయి నలుగురి పిల్లకాయలను తీసుకు వస్తారు ఆ చిన్న పిల్లకాయల చేతుల్లో రాళ్లు ఉంటవి

మీరుచేసే పనేమిటో మీకు తెలుసా ? మీరీ రాళ్లు విసిరి, యెంతగొప్పవారిని హింసిస్తున్నారో మీకేమైనా అర్థమవుతోందా? భూర్భువస్సువర్లోకాల్లోనూ యింత వారులేరు మీరు యెందుకీ హింసాకాండ తలపెట్టారు

1 పిల్లవాడు- ఆయనే యీరాళ్లు కొట్టమన్నాడు

2 ,, రాళ్లు యేరి మావడిలోపోశాడు

3 ,, రాళ్లయిపోయిందాకా కొట్టటం ఆపవద్దన్నాడు

4 ,, నెత్తురువచ్చినా రాళ్లు కొట్టుతూనే ఉండమన్నాడు. (సిద్ధార్థుడు ప్రవేశించును.)

సిద్ధా – ఆ బిడ్డలను వదలిపెట్టండి, వారు నిర్దోషులు. నేను ఎంతోసేపు బుజ్జగించి చెప్పితేగాని, వా రీపనికి ఒప్పుకొనలేదు (పిల్లలను వదలిపెట్టుదురు) పిల్లలు ఆ గురు సిద్ధార్థునకు నమస్కరించి వెడలిపోదురు

దేవ – మహానుభావా! తమ రీపనిని యెందుకు తలపెట్టినారు ? ఈ పాటికి మీ ప్రాణము పోవుటయు, మా కోరికలన్నియు భగ్నమగుటయు సంభవించేది.

సిద్ధా – తథాగతుని ప్రాణము అంత సులభంగా పోయేది కాదు, అది అంత సులభంగా పోయేదే అయితే, ఇంతకుముం దెప్పుడో పోయేది

సరిపు – మరి తమరు హింసాకాండ యెందుకు తలపెట్టినట్లు ?

సిద్ధార్థుడు – తథాగతునకు దేహాభిమానము వదలలేదు.

అందువలన ప్రతిదినం కొంతకాలం సాధనం చేస్తున్నాడు మీరు భిక్షకు పోయినప్పుడు, తథాగతుడు పశువుల కాపరులను, బాలురను ప్రోత్సహించి, తన దేహాభిమానమును పోగొట్టుకొనుచున్నాడు సరిపుత్రుడా! మొదట కాపీనము పెట్టుకొని ఆ బండమీద పరుంటిని. నా ప్రోద్బలమువలన పిల్లలు నామీద గోమూత్రమును పోయుచుండిరి కొందరు గోమయమును మెత్తుచుండిరి. నాపై కొందరు మూత్రించుచుండిరి కొందరు చప్పట్లు జరచుచు అపహసించుచుండిరి 2 డో దినమున నా ప్రోద్బలమువలన పిల్లలు నాపై ముండ్లకంప లాగుచుండిరి. కొందరు ముండ్లు గ్రుచ్చుచుండిరి. దేహములో నుండి నెత్తురు కారుచుండినను, తథాగతుడు ఓర్చుకొనుచుండెను అప్పటికినీ దేహాభిమానము శేషించినట్లు కనుగొనగా తథాగతుడు, యీపనికి ప్రోత్సహించెను తథాగతునకు దేహాభిమానమయితే పోయిందిగాని, సమ్యగ్దర్శనము యీతథాగతునికి కలుగలేదు.

దేవమి – (నిరుత్సాహంగా) భయము పోగొట్టుకొనుటకై మహాత్ములు అరణ్యమధ్యమున వర్షాకాలమున అమావాస్య నిశీథమున మృగముల మధ్యనుండి భయమును పోగొట్టుకొంటిరి. క్రోధమును సహనముతో జయిస్తిరి తమకే సమ్యగ్దర్శనము కలుగని యెడల, మాబోంట్ల గతి యేమగును ?

(157 వ పేజీలో చూడుము)

ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

౪

స్వాతంత్ర్యమునకు ఉపవాసము.

మన దురలవాటులే లోకప్రసిద్ధమైన నరకానికి చేరుస్తవి ఈ ద్వారాన్నే చాలామంది నరకానికి చేరుతూ ఉంటారు ఈ త్రోవ దొడ్డిత్రోవ ఈ దొడ్డిత్రోవనే యెందుకు పోవాలెనంటే యెగురుగాఉండే త్రోవకన్న గౌరవప్రదమైనదీ విశాలమైనదీను ఎదురుత్రోవన పోవటానికి "లా" అనగా శాసనము అనే రక్షకభటుడు కావలి కాస్తూ ఉంటాడు అతడు ఎదురువాకిలి కాస్తే చాలు అతనికి జీతం ముట్టుతుంది నేను యీ శాసనాలను స్వయంగా యెఱుగను విన్నమాటలనుబట్టే చెప్పటం ప్రేమను తోడు తీసుకొని ప్రయాణంచేస్తాను గనుక నేను నరకముయొక్క మార్గ మెట్లుంటుందో నాకు తెలియదు నా నడక మోక్షమార్గముననే- ప్రేమకుశాసనాలంటేనే భయము- శాసనం పేరువింటే ప్రేమ తొట్రుపడుతుంది అందువలన శాసనాల త్రోవపోక ప్రేమ మార్గానే నడుస్తాను నా తల్లియగు ప్రేమ స్త్రీ సహజమైన శేముషీతో నాకు త్రోవ చూపుతుంది అందువలన నా త్రోవలో ఒడిదుడుకులు పొరపాటులూ ఉండవు

అభ్యాసము అదీ ప్రేమవిరహితమైతే సూటిగా నరకానికే త్రోవతీస్తుంది.

హత్యలు, నేరాలు, రోగాలు, దౌర్భాగ్యాలు-వీనిని వివేకముతో పరీక్షించండి వీనిలో ప్రతి ఒక్కదానికీ యేదో అభ్యాసమే కారణమని తెలుస్తుంది.

త్రాగుబోతు, మందబోతు, తిండిపోతు, రసపోతు, విసుకుబోతు, వదరుబోతు, పిరికి, లోభి, డాంబికుడు, కపటి, ఆరోగ్యముకొరకై తిండితినువాడు, వీరును యిట్టివే శతాధికముగా ఉండే అభ్యాసములు గలవారున్నారు. వీరందరికీ వస్తువులయొక్క, విషయములయొక్క ఆంతర్యం అక్కరలేదు వానియొక్క బయటి నామరూపాలతోనే అంధప్రాయంగా సంతృప్తులు అవుతారు

జంతుసహజమైన సహజ పరిజ్ఞానమును మానవదేహముయొక్క గతికి మార్గదర్శిగా నుంచుకోవలసినదే గాని అందుకు భిన్నంగానుండే యే అభ్యాసములకూ లోనుజేయరాదు సత్యాన్వేషణకు తప్ప మనస్సును వేరు విషయముల వెంట నడువనీయరాదు. ఆత్మోన్నతికి కాని అలవాటులను అంతఃకరణకును అభ్యాసము చేయరాదు తనను గురించియే అనుకొనుట (అహంకారము) తనవారినిగురించి చెప్పుకొనుట (మమకారము) స్వార్థమును గురించియే భావించుట—వీనివలన తనతోటి వారి క్షేమలాభములను విసర్జించినట్లగును. జాతియొక్క సంస్కారములను సమాధి చేసినట్లగును ।

పరిపూర్ణమైన ఆత్మజ్ఞానముతో భావించుట, పలుకుట, పనులు చేయుట - ఇది యొక్కటియే నిరపాయకరమైనది మిగిలినవి యేవీగూడ నిర్దుష్టమైనవిగావు. నా తండ్రి ప్రజా ప్రభుత్వవాది - నేనూ ప్రభుత్వవాదినిగానే ఉండుట - నాతల్లి బాప్టిస్టు గనుక నేనూ బాప్టిస్టుగానే ఉండుట - నా ఉపాధ్యాయుడు కావ్యభాషకు సంబంధించినవాడు గనుక నేనూ ఆ గ్రాంథికవాదిగానే ఉండుట - ఈవిధంగానే మావంటలక్క పోపు వేస్తుంది గనుక అదే అభ్యాసముగలవాడ నగుట ఇవి యన్నియూ వివేచన లేని ఆకస్మికసంఘటనలు ఇందులో ప్రయత్నము, వివేకము, నిజాయితీ యేమీలేవు అది ఒక నల్లమందు అభ్యాసము అనుకోండి.

నేను యిప్పుడు సర్వతంత్ర స్వతంత్రుడను. నాకు యిదివరకు ఉండే చిన్న చిన్న అవధులేమీ లేవు జాతి, మత, కుల, లింగ, వయో, సాంప్రదాయ భేదాలు నా యిష్టానుసారము జ్ఞానఖడ్గముచే వశమైనవి స్వాతంత్ర్యము గూడ అవసరమైతే యిప్పుడు వదలుకో గలను అదిగూడ నాకు ప్రతిబంధకము గాదు స్వర్గీయమైన యీ సందేశము జ్ఞానబధిరులు వినజాలరు, స్వర్గీయమైన యీ చిత్రమును జ్ఞానాంధులు చూడజాలరు

మానవుని తల స్వర్గమువైపు ఉన్నది కాని చూపు యిహామందే ఉంటున్నది ఇట్టి దైన్యమెక్కడ నున్నది? నా అంతరాత్మ బాధించుచున్నది నన్నుగూడ ఒక దురభ్యాసము వదలలేదు. నోటుబుక్కును ఉంచుకునే దురభ్యాసం ఒక గ్రంథాలయాన్ని నింపటానికి వీలయినన్నినూత్రాలను యిందులో చేర్చి పెట్టినాను. అందులో

నుండియే యీ సూత్రములను యేరి యీ గ్రంథములో చేర్చినాను — నాకేమీ భావాలేవనుకో కాని నా పార కుడికే ఆబాధంతా (అదిబాధే అయితే) నేను మానవ సహజమైన కొన్ని దురభ్యాసములను వ్రాసి పెట్టినాను అవి రాకుండా చేసుకొనే ఉపాయాలు — తీరా అవి వస్తే పోగొట్టుకొనే ఉపాయాలు కూడా వ్రాశాను

చివరకు పెరిగిపోయింది అన్నీ వ్రాయలేను అందులో కొన్ని మాత్రమే వ్రాస్తాను ఒకరు చేస్తారు గనుక అందరూ చేయవచ్చులే అనుకొని చేస్తూఉంటారు కాని చేయవలెనని చేయరు చేయగూడదు వీనిని.

మానవ దురభ్యాసములు.

వాదించుట, జోక్యము కలిగించుకొనుట
సలహాయిచ్చుట, నేరమెన్నుట
గొండాడుట, తోడుబోవుట
వేరుపడుట, ఆశ్రయ మిచ్చుట
అనుకరించుట, యాచించుట
బదులుగొనుట, మన్నించుట
ఎగదోలుట, ఆదుకొనుట
వివరించుట, తప్పించుకుతిరుగుట
అభినయించుట, డంబముపల్కుట
మిథ్యానటన, వెనుకాడుట
తమకపడుట, త్వరపడుట
సంస్కరించుట, గొప్పఆడుట
సంశయించుట, శిక్షించుట
పగతీర్చుకొనుట, మతము మార్చుట
లోభించుట, మైలపట్టుట
భయపడుట, ఓదార్చుట
ఆరోపించుట, తిండిపోతుతనము
అతిఉపవాసము, రోగపడుట
ఏదోతినుట, వైద్యునికై పరుగెత్తుట
ఆహారవాదము, మందితో భుజించుట
తినుమని బ్రతిమాలుట, లేనిఆకలిని కలిగించుకొనుట
తినుచు, త్రాగుచు, మాటలుగూడ నాడుట
ఉన్నిధరించుట, రోగములను చెప్పుకొనుట
ఆరోగ్యపరిచారకులతో చేరుట
గడియారమునుబట్టి పనులుచేయుట
చేసేపని వదలివేయుట, ప్రభుత్వము నడుపుట
ఉత్సవములకుపోవుట, వార్తాపత్రికలు చదువుట
చర్చికిపోవుట, శుభాశుభకార్యములకు పోవుట
నామకరణముచేయుట, ఋతువులను పాటించకుండుట
స్వతంత్రమైన అభిప్రాయములు లేకుండుట
మదివలె దుస్తులు ధరించుట
ఉత్తరప్రత్యుత్తరములను క్రమముకొరకై వ్రాయుట
ప్రత్యర్థుల నిందజేయుట, స్నేహితులపై మమకారము
కలవారిని నిందించుట, పేదలకుదానముల క్రుమ్మరించుట
గతమునకుచింతించుట, జయాన్నిగురించిన దంబము
తనకారుణ్యమును లెక్కించుట
అవమానమును తగ్గించిచెప్పుట
మనస్సును వగవడిపెట్టుట, తెలియనిదానిని అపహసించుట
జీవితము కాకుండా సాహిత్యాన్ని బోధించుట
డాక్టర్లకు, బోధకులకు పండితులకు జ్ఞానమును ఆరోపించుట
చాకిరిని నీచమనుట, అధికారమునకు లొంగుట
మంచి ఉద్దేశ్యమునకు యిచ్చకముకొరకై లొంగుట
నిజాయితీని తక్కువచేయుట
గౌరవాన్ని గౌరవించుట, స్తుతిచేయుట
ఇతరులను జాలితలంచుట, తనను జాలితలచుట
ఘనులనువేధించుట, అభ్యుదయవాదులను అపహసించుట
ఉత్సాహవంతులనూ కోపపడుట
పనికిమాలిన ఆదర్శములను వదలకుండుట
ప్రజ్ఞనుగురించి తీర్పిచ్చుట
కామమును అవమానించుట, వాంఛను నిరాకరించుట
విధిఅనుకొని చేయుట, వివాహనీతిని విధించుట
ఆజ్ఞాపించుట, చిన్న జంతువులను హింసించుట
పాపమును శపించుట, మంచికొరకై బాధపడుట
నరకమార్గములను తెలిసినట్లు చెప్పుట
మృతసమాధిపై పూలు చల్లుట
వీరులను గౌరవింపకుండుట, కవులను యెండగట్టుట
ఆలోచింపకయే తీర్మానంచేయుట, నవ్వుట, మఱచిపోవుట
మౌనముకన్న ఉపన్యాసము గొప్పదను కొనుట
అహంభావము
తోచినది చేయుటకు భయపడుట
అంతర్వాణికన్న తర్కము గొప్పదనుకొనుట
శిశువులను నిందించుట, భయపెట్టుట
పర్వతములను, నదులను, సముద్రమును, వనములను,
నక్షత్రములను, దర్శింపకుండుట
మనిషిని, దేవతను, దయ్యాన్ని, పూజించుట
సత్యము తప్పుదోవలకు తీస్తుందనే భ్రమ

కపటమగు ఆచారముకన్న కపటములేని జనవాక్యము తప్పక వినుకొనుట
దేవుని, ప్రకృతిని విడిచితిరుగుట
కేవలము విశ్వాసాన్నే కలిగియుండుట
కేవలము ప్రత్యక్షాన్నే నమ్ముట
ఆత్మకంటె రూపమునే మన్నించుట
ప్రేమను బలవంత పెట్టుట, లేక విచ్ఛిన్నముచేయుట
ఆత్మప్రేరణను త్రొక్కిపెట్టుట
ఓపికపెట్టి విన్నారుగాదు!
కొంచెం విశ్రాంతితీసుకోండి.

తరువాత మిగతా విషయాలు ఆలోచించుకుందాం ఆదర్శవాదములోనుంచే యెప్పటికన్నా సత్యమువస్తుంది కేవలము ప్రత్యక్షవాదము యెప్పటికన్నా దెబ్బతింటుంది

సామాన్యులు గతానుగతికులు వారు అభ్యాసానికి (ఆచారానికి) దాసులు ప్రజ్ఞాఘనులు ఆచారానికి సృష్టికర్తలు అందుకే వారిని మనం ఆరాధిస్తాము తనను సృష్టించినవారిని మంది ఆరాధించుట సహజమేగదా! మనము ఆచారాన్ని సృష్టించుకోకపోతే ఆచారమే మనను తీర్చి దిద్దుతుంది

ఉదాహరణకు ఒక ఘనుడు ఉన్నాడనుకోండి అతని భోజన విధానము గూడ విలక్షణముగానే ఉంటుంది మనవలెనే అతడుగూడ భుజిస్తాడనుకోరాదు ఎవరన్నా కొంచెము స్వతంత్రుడుగా ఉంటే వానిని వక్రగతిగలవాడంటురు జనులు - పూర్తిగా యశస్సు సంపాదిస్తే వానిని వెఱ్ఱివాడంటురు ఇదంతా తప్పు - పొరపాటు - ప్రాజ్ఞుడు అంటే అసహజజీవనం గలవాడనేవారుగూడ నున్నారు మానవ సహజపరిజ్ఞానము, ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తి, జ్ఞానశక్తి-వీనియొక్క సారము యేకాకారమైన, దానిని ప్రజ్ఞ అంటాము కొద్దిగా ప్రజ్ఞ ఉంది అంటే సామాన్యంగా ఆచారబంధాలను చేతనైతే తెంచుకుంటాడు - పూర్ణప్రజ్ఞగలవానికి యే బంధాలనైనా తెంచుకోటం తెలుసు కనక సర్వబంధ విముక్తుడవుతాడు అతనివలెనే మనకుగూడ బంధవిముక్తిని పొందటానికి తీవ్రమైన వాంఛ ఉంటుంది అయితే ధైర్యములేక తెంచుకోము. ఎవరన్నా ధైర్యము చేసి ఆ బంధాలు తెంపుకున్నప్పుడు వారిని మనమే నిందిస్తాము - శిశువులకు యీ ధైర్యం ఉంటుంది వారికి యేబంధాలూ లేవు శిశువుల తరువాత బంధాల భయము లేనివారు ప్రజ్ఞానిధులు, వారే జాతికి వరవడిగానుండదగినవారు

గాలికి కదిలే వాయుచక్రాలుంటై అవి గాలి యెటు కొట్టితే అలా తిరుగుతై ప్రజ్ఞానిధి వానివలె యేగాలికి పట్టితే ఆ గాలికి లొంగడు చలింపనివాడే ప్రజ్ఞావంతుడు సామాన్యులు చలించాలె - లేకపోతే అభివృద్ధి కలుగదు-అవసరమైతే చలించీ, నిలవబడీ గూడా ఉండగలవారే ప్రజ్ఞానిధులు - వారు స్వతంత్రులు - ఇంద్రియజయం కలవారు-వారు నియమాలకొరకై నిగ్రహము చూపరు నిగ్రహము అవసరమంటే నిగ్రహము-అనుగ్రహముఅవసరమైతే అనుగ్రహముచూపగలధీరులు.

ఇంకా కొంచెం వెలుగులోకి పోదాం. చెడ్డ అభ్యాసము గూడా మంచిదే - దానిని జయిస్తే చెడ్డ అభ్యాసాన్ని జయించటంలో మనోబలం యెక్కువ అవుతుంది తీగకు ఆటంకాలు వస్తవి. వానినే పట్టుకొని తీగ యెగబాకుతుంది ఆ విధంగానే ప్రతి చెడ్డ అలవాటూ మనతోవను అడ్డగిస్తుంది ఆ యలవాటును జయించుటలో మన ప్రజ్ఞ పెరుగుతుంది చెడ్డఅలవాటునుతప్పించుకోవలెనంటే దానిని జయించాలె దానిని చూసి భయపడరాదు. భయపడతావా అది నిన్ను నాశనం చేస్తుంది ఆటంకాలన్నీ మన అభ్యుదయానికే వస్తవి వరుసగా నిరోధిస్తావా నీవు వశమవుతై. వరుసగా దానికి లొంగుతావా దానికి బానిసవవుతావు. ఆటంకాలను వాడుకొని మగచిపోవాలె మానవులు వానికి లొంగిపోతారు ఎల్లకాలం జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటారు.

నేను స్వేచ్ఛావాది ననుకొంటున్నారు కాదు-కానే కాదు నాకు స్వాతంత్ర్యము వచ్చినది బంధవిముక్తుడనైతిని కాని స్వేచ్ఛావాదిని కాదండి ప్రేమలోనే నా వాసము కాని స్వేచ్ఛ ప్రేమవాదినిమాత్రం కాదు నేను యేదో నేను నిర్వచింపలేను

స్వేచ్ఛాప్రేమను గురించి వేరొకచోట వివరించినాను స్వేచ్ఛావాదులు తోవలో మార్గవివరములను తెలుపు చెక్కలను చదువరు తోచినట్లుపోయి బుర్రపగులగొట్టుకుంటారు మార్గముల పటమూ, దిగ్దర్శిని యింటిదగ్గిరవదలి వచ్చిన ప్రయాణీకుని మాదిరి వారు. స్వేచ్ఛావాదులు అడవి తోవలో గరిక మొలిచింది తోవ స్పష్టముగా కనపడుటలేదు కాలము గడచినకొలది తోవ యింకా యింకా కనపడకుండా పోతున్నది ఆ విధముగా లోఉండే అంతర్యం మరుగుపడిపోతున్నది పైపై ఆచారాలు మిగిలిపోయినవి ఆ యాచారాలు యెందుకు ఆరంభమైనవో మనకు వానిమూలము తెలియాలె ఆచారాలను పట్టుకుంటే చాలదు. వాని అంతర్యము యెరిగి అవలంబించాలె.

కిటికీలోనుంచి వెలుతురు రాకుండా చేయవలెనంటే బయటితలుపులన్నా మూయాలె లోపలి తెరలన్నా వేయాలె. స్వేచ్ఛావాది (free thinker) పూర్వాచార మాధ్యమాన్నే బయటి అద్దాలను ముక్కలు ముక్కలుగా పగులగొట్టినాడు బాగానే ఉంది కానియేదీ నమ్మరాదనే గుడ్డినమ్మిక వలన, తనకు తోచిన గుడ్డి వెలుతురులో నడుస్తాడు - మాధ్యందినమార్తాండుని కిరణాలు అతనికి కనుపడుటలేదు - తనకు కనపడిన గుడ్డివెలుతురే తప్ప వేరే వెలుగు లేదనుకుంటాడు తనకుగాని యితరులకుగాని బంధాలు ఉన్నట్లు యెవనికి తెలివిడి ఉంటుందో అంతవరకు అతడు ముక్తుడు కాజాలడు స్వేచ్ఛ మనము కట్టుకొన్న చిరునామా చీటీలను చూచి నవ్వుతుంది ఒక బంగీ చేరవలసిన చిరునామాకు చేరిన తరువాత చిరునామాతో పనేమున్నది? తీసి పారేస్తాము బంగీ విప్పుకుంటాము అలాగే ముక్తిస్థానము చేరిన తరువాత మతము యొక్క పేరు యెందుకుంటుంది?

ఒక చిన్న అట్టముక్కకు రంధ్రము వేసి అందులోనుంచి మనం యెంతకాలము చూడవలెననుకుంటామో అంతకాలము మనకు దేనినీ పూర్తిగా చూడలేము - పూర్తిగా చూడదలచినవారికి దృష్టిసంకోచము యెప్పటికన్నా పోవాలె అప్పుడే సంపూర్ణ సూర్యతేజము దృగ్గోచరం అవుతుంది.

సంకోచములేని సుదూరదృష్టి నిస్తుంది వస్త్రోపవాసము. స్వాతంత్ర్యము కష్టసాధ్యమైనది వస్తేచుటుకు వైభవోపేతమైనది సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యము, ఆత్మస్వాతంత్ర్యము వచ్చిన తరువాత— ఎవరి తోడ్పాటు కోరకుండనే ప్రపంచములో ఒంటరిగా నిలవగలడు తానున్న ఉన్నత పథమునుండి చూడగలడు అప్పుడు సర్వవిషయముల నిన్న యిహానికి బంధించిన మానవులు, వస్తువులు, ఆచారములు, ఆలోచనలు వదలి బంధసముద్రములో పడిపోతై. ఒక్కటీ అతన్ని బంధించవు శోకమోహములుండవు తల్లి ఒడిలోవలె ప్రకృతిమాత ఒడిలో ఆనందముతో స్వాతంత్ర్యము అనుభవిస్తూఉంటాడు. భగవంతునితో చెట్టాపట్టాలు పట్టుతాడు ఇప్పుడే ఆనంద విషాదాలు యేకమౌతై వానికి భేదముండదు. ఇది వస్త్రోపవాసఫలము

వస్త్రోపవాసము అవలంబించుటకు ఎంతో ధైర్యం కావాలె. దేహమనోబలాలు కావాలె వివేకంగూడా ఉండాలె. వేలాది జనులలో యెవరికోగాని యివి ఉండవు

(మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిత్ యతతి సిద్ధయే।
యతతామపి సిద్ధానాం కశ్చిత్ మాంవేత్తి తత్త్వతః).

కాని వస్త్రోపవాస ప్రయత్నము మాత్రము చాలా గొప్పది అన్ని ప్రయత్నాలకన్నా గొప్పది. వస్త్రోపవాసము వలన నాకు స్వయముగా కలిగిన అనుభవములను, నా హృదయపు రక్తముతో యీ గ్రంథంగా వెలువరించాను - అందమూ గుండెలోని నెత్తురుతో గ్రంథాలువ్రాయు నా శక్తి వస్త్రోపవాసము వలననే లభించినది ఈ సంగతి నాకు స్ఫురించినప్పుడు వస్త్రోపవాసశ్రమకు ప్రతిఫలం ముట్టిందని ఆనందించుచున్నాను

వస్త్రోపవాసము వలన యెన్ని బంధాలు విడిపోతయో నేను వర్ణింపజాలను నేనెఱిగినబంధాలే యెన్నో తొలగిపోయినవి ఒక్కొక్క బంధము వదలినంతనే నా జీవితములోగూడా యెంతో మార్పు వచ్చింది వస్త్రోపవాసము చేసినతరువాత నీ ఆలోచన, నీభావము, నీ విశ్వాసము, నీ వాంఛ, నీ సంకల్పము, నీ ఆశ, నీ ప్రేమ - ఇవన్నియూ మార్పు పొందుతై. ఇవి యితరులకూ ఉంటై కాని నీకుండేవి వానికంటె విలక్షణమైనవి. వస్త్రోపవాసమునకు ముందున్నవి నీస్వంతం కావు ఆచారలబ్ధమైనవి విద్యాలబ్ధమైనవిన్ని ఇప్పుడో అవి నీస్వంతం, అనగా భగవత్సంబంధమైనవి

అన్నిటిలోకీ మన ఆహారవిధానములో మార్పువస్తుంది ఈ మార్పు వచ్చేదాకా జాతికి ముక్తిలేదు

సృష్టిఅంతా చూడండి దేనికది ఆహారం తీసుకుంటవి. రెండోదానికొఱకు కాచుకొని కనిపెట్టుకొని ఉండవు ఆకలి తీర్చుకుంటవి గాని దానికొఱకై యెక్కడా యీడిగలపడి ఉండవు ఈ గంటలోనే తినవలెననే నియమం గూడా యేమీలేదు గుడ్డినాగరికత తనకోరడాతో అందరికీ తినేగంటల ఆచారాన్ని యేర్పఱుస్తున్నది ఆహారపు వేళ సోదిగా చాటామనకోవు యితర జీవరాశి నేరాలెంచుకోవు, పత్రికలు చదువవు ఆహారాన్ని గురించి వివాదము చేయవు అందువల్లనే వానికి అజీర్ణరోగము లేదు మేకమెదడు, పందిమాంసము, సారాయి ముందుంచుకొని ఓభగవంతుడా! నీవు మాకీ ఆహారము దయచేశావని ఆకిచ్చి దేవుణ్ణి ఉచ్చాటన చేయదు యేసహజ జీవనం చేసే జీవిగూడ ఇతర జీవులు తినవలసినవి తాను తినవలెననేతొందరలో, తెగమ్రింగవు ఆహారమును ఎవరు యెంతపెద్దరాసి తింటున్నారో తొంగి చూడవుగూడ.

ఏ వెయ్యినొక్క విధాల మానవులు తిని త్రాగి హాస్యాస్పదులగుచున్నారో అట్టి వేవీ యితర జీవరాసులు చేయవు తన భర్తకంటే తాను ముందు తింటే

(తరువాయి 153 పేజీ)

కాలిక వ్యాధులు నానాటికి పెరిగిపోతున్నవి.

రోగమంటే యేమిటి? మన యింటిలో దొంగతనంగా ప్రవేశించి మన నాశనానికి ప్రయత్నించే మృత్యువు దేవతా? లేక మన అజ్ఞానమువలన, మూర్ఖతవలన, లోలతావలనా అనుసరించే జీవన విధానమువలన మన దేహములో కలిగిన అక్రమ సరళిని చూపించే బయటి చిహ్నమా? ఏవో కొన్ని వ్యాధులు మినహాయిస్తే మిగిలిన కాన్సరూ, కర్కట వ్రణాలు, మేహవాతమూ, సంధివాతమూ, మొదలగు దుర్భరవ్యాధులు మనము తిన కూడని పదార్థములు తినుటవలననే కలుగుచున్నవి. ఇందుకుతోడు మన సోమరితనము, మానసికశాంతి లేకపోవటంకూడా రోగ కారణాలుగానే ఉంటున్నవి. బుద్ధి మాలినవారమై తినే ఆహార రాసులవలననే మనము ముఖ్యంగా రోగాలను తెచ్చుకుంటున్నాము.

ప్రకృతి వైద్యములో జల, సూర్యకిరణ, మృత్తిక, వ్యాయామాది అనేక విభాగములున్నై. నేనో యే ఒక విధానమూ వప్పుకోను. ఎందువల్లనంటే, ఏవో చికిత్సాప్రక్రియలే యేర్పాటుచేసి వానితోనే సర్వులకు రోగాలు కుదురుద్దామంటే అది సంభవించేది కాదని నేను నా అనుభవములో తెలుసుకున్నాను ఎంతమంచి ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారమైనసరే అది అందరూ తినజాలరు ఒక్కొక్కమోస్తరు ఆహారము కొందరికే ఉపయోగిస్తుంది. కొన్నిఅహారములు వండకుండా అంటిపెట్టితింటే తప్పకుండా కొన్నిరోగాలు వచ్చితీరుతై. అవి వండితింటే కొందరికి మేలు చేస్తవి. ఇంకాకొన్ని ఆహారములు వండకుండా తింటే ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటై. వండితింటే జబ్బుచేస్తవి ఆహారమునుగురించి ఎంతో శాస్త్రమున్నది ఆహారపువిలువలను లాబరేటరీలలో పరీక్షించి దేనిలో నెంతెంత యాహారపు విలువఉన్నదో చెప్పదరేగాని ఆపదార్థములు తినినప్పుడు జీర్ణాశయ, ఆంత్రాది భాగములలో నెట్టెట్టిమార్పులను పొందుతుందో, ఆ పొందే మార్పు కూడా యెవరెవరికి ఎట్లెట్లుంటుందో అనుభవము మీద తెలుసుకోవలసినదే గదా!

జీర్ణకోశములోనో, ప్రేగులలోనో, పచ్చిగాని, పుండుగాని, ఉన్నవారు పిప్పిగల వస్తువులను వండిగాని, వండకగాని తిననేరాదు. ఆవస్తువులనే తురిమియో, మెత్తగానూరియో వాడినప్పుడు పుండును రేపదు – దేహానికి మేలున్నూ చేస్తుంది

అయితే కొందరి ప్రేవులలో పుండ్లు ఎందుకుంటై? కొందరికి ఉండవేమి? ఈస్థితికి కారణములున్నవి మొట్టమొదటగా పేర్కొనదగినది మానసిక ఆందోళన. దీనివలన జీర్ణకోశములోనూ, ప్రేవులలోనూ ఉండే లోపలి పొరలలో పచ్చియేర్పడి జారరాది రసాలు సక్రమంగా ఊరక జీర్ణక్రియ చెడుతుంది. అప్పుడా యా కోశాలలో ఉండే పదార్థములు మురిగి పులుపెక్కి లోపల పుండ్లుఏర్పడుతై అవి వెంటనే శ్రద్ధతీసుకొని కుదుర్చుకోవాలె. లేకపోతే అవియే పెద్ద వ్రణాలుఅవుతై ఎవరన్నా అనవచ్చు, మానసిక ఆందోళనకూ పుండ్లకూ సంబంధం ఏమున్నది? అని దేహము ఒక సమష్టిపదార్థము. అందులో ఒక

భాగములో ఏదన్నా జరిగితే మిగతా భాగములకు తెలియకుండా మానదు పాదములో ఒక కురుపులేస్తే దేహమునందలి మిగతా భాగముల కన్నిటికి దాని అనుభవము తెలుస్తుంది ఈసంగతి నాడీమండలములోని వార్తా వాహకనాడుల ద్వారా మెదడకు తెలుస్తుంది. అక్కడినుండి దేహములోని మిగతా భాగములకు వ్యాపించిన తంతువులద్వారా ఆవార్త చేరుతుంది. అక్కడినుండి శ్వాసాశయ జారర నాడిద్వారాను, హృదయనాడి ద్వారాను ఆయా అవయవములకు ఈవార్త చేరుకుంటుంది. చేరుకొని వానిగతిలోగూడా మార్పులు వస్తవి కొంతకాలము ఎడతెగకుండా అందోళన పడితిమేని దాని అనుభవములు క్రమంగా జీర్ణాశయమునకు, ఆంత్రములకు, హృదయమునకుగూడా బాధను కలిగిస్తవి. దానితో రోగం ఆరంభం అవుతుంది

మందులు తినుట, సారాయి మొదలగు పానీయములను త్రాగుటయును ఇట్టిపుండ్లు కలుగుటకు కారణము కావచ్చును పొగాకు పీల్చుట, నమలుట మొదలగు నవియును వానికి కారణమగును పొగాకునకు సంబంధించిన మడ్డిలోపుండ్లు బాగావృద్ధిపొందుతై. సేంద్రియమైన యీ విషముల వలన పుండ్లు, రక్తపు పోటుగూడా వృద్ధిబొందును. అట్టివారు పొగ త్రాగుట, పొగాకు నమలుట, పీల్చుట మొదలగు దురభ్యాసములను ఆపివేస్తే వెంటనే సుగుణం కలుగుతుంది సంగతులు ఇలా ఉంటే ఫలాని సిగరెట్టు త్రాగితే యేమీ జబ్బుచేయదు అని కొందఱు డాక్టర్లు ఎలా సర్టిఫై చేస్తారో మేమూహింప జాలము - దానిని విసుగు విరామము లేకుండా వాడే వారికి జబ్బులు చేయకుండా యెందుకుంటవి?

ఆరోగ్య మనేది చంచలమైనది, అది ఇవాళ్ల ఉంటే రేపు పోయేదిగా ఉంటున్నదంటారు - నిజమే - అట్టిచో దానిని శ్రద్ధతో కాపాడుకోవద్దా?

రోగులే గాకుండా ఆరోగ్యవంతులమను కొనేవారు గూడా చర్మము పై భాగము శుభ్రముగా ఉంచుకోగలరు. అది చాలదు. దేహములోపల మురికియొక్క మితిని తగ్గించుకోవాలె దేహములోపల మురికిగా ఉన్నవారు దేహమును వెలుపల ఎంత శుభ్రపఱచినా యింకా మురికివాసన వస్తునే ఉంటుంది. ఆలాగే నోరు, శ్వాస గూడా కంపు కొట్టుతునే ఉంటై ఒక్కొక్కప్పుడు పాదాలు చెమట పోస్తవి. అవిగూడా కంపుకొట్టుతై. అంటే ఏమన్నమాట. దేహములో మాలిన్యములు భారముగా ఉన్నై అన్నమాట ఇట్టి రోగులకు వారి యింటిలో నుండగానే చికిత్స చేయాలి. వారు తమ దేహములలోని మాలిన్యములను వెలువరింప గలుగుటకు తోడుపడవలెను. దేహమునందలి మాలిన్యములు క్షాళన అగుటకు అవసరమైన ద్రవ్యములను లోనికి తీసుకొను చుండవలెను దానితో రస, రక్తాది ధాతువులలోని మాలిన్యములు వెలువడిపోవును. కొంతకాలము వరుసగా చన్నీటితోనో, వేడి నీటితోనో అవసరమువెంట యెనిమా చేసికొనుచుండుటవలన మల సంబంధమైన మాలిన్యములు క్రమ క్రమముగా తగ్గిపోవుచుండును రోగము నయముచేయటం అంటే క్రొత్తవిషాలను చేర్చటంకాదు. దేహమునందు చేరిన విషములను క్రమంగా వెలువరించుకోవటమే రోగనివారణ చేయటంఅంటే ఇక మందులు

పుచ్చుకొంటేనో నయమవుతేఅవుతై. లేకుంటే ప్రాణానికే మోసం వస్తుంది అవి ప్రకృతికి ఏమీ ఆటంకము కలిగించకపోతే ప్రకృతియే రోగనివారణ చేస్తుంది ప్రకృతిని అడ్డుకుంటే ప్రాణమోసం వస్తుంది.

మనము చేయుముగాని చేస్తే యిట్టి జీర్ణ కోశ ఆంత్ర సంబంధమగు వ్రణములలో తేనె బాగా పనిచేస్తుంది మంచి చెఱుకు పానకము గూడా రోగ నివారణకు తోడుపడుతుంది తియ్యగాఉండే కమలా, బత్తాయి, అంగూర మొదలగు పండ్లరసములు ఈ వ్యాధులను నయము చేయటానికి బాగా తోడుపడతవి తియ్య దానిమ్మ పండ్లుగూడా అంత్రవ్రణము లను నయము చేయటానికి బాగా తోడుపడుతై కాఫీ, టీ, కోకో, పొగాకు, త్రాగుడు మొదలగు దురభ్యాసములుండి వానిని మానలేని వారికి ఫలరసాలుగూడా రోగ నివారణము చేయలేక పోవచ్చును

ఒకని వయస్సు 62 సంవత్సరములు అత నికి 230 రక్తపుపోటు ఉన్నది ఆహారము మాని ఫలరసములు ఇవ్వగా అది 143 కి దిగి నది అతడుగూడ పొగాకు మానినాడు అతడు అంతకు ముందు 20 సంవత్సరములనుండి వార మునకు 52 సిగరెట్టుల చొప్పున త్రాగుచుం డెను. అతనికి మూత్రకోశములో అశ్మరి (శిల) యుండెను అదియును ఈ వైద్యముతోనే కరిగిపోయినది అది కరిగిపోయిన తరువాతనే రక్తపుపోటు గూడా దిగిపోయినది

కీళ్లవాతపు రోగానికి 18 రకాల మందులు అమ్ముచుండిరి అందులో 17 మందులలో ప్రధానముగా సల్లైలిక్ ఆమ్లమనే విషపదార్థ మున్నది నిజానికి అవి కీళ్లవాతానికి మందులే గాదు అవి కీళ్లవాతపు నొప్పులు తెలియకుండా అణిచిపెట్టేవేను తాత్కాలికముగా గలిగిన బాధోపశమనమునుజూపి డాక్టర్లు డబ్బుగుంజేం దుకు ఇది మంచి ఉపాయముగాదూ! నూరు సంవత్సరాలనుంచి పరిశోధనల మీద పరిశోధ నలు చేశారు కాని యేమిలాభం? డాక్టర్లు ఇంతవరకు నిరపాయకరమైన ఒక మంచి చికిత్సా ప్రక్రియ యీ రోగానికి కనిపెట్టనే లేక పోయినారు ఇక జీవరసాల చికిత్సఅందామా అవి పెద్ద మోతాదులలో చిరకాలము పుచ్చు కోవాలె. అప్పుడైనా రోగం నయమవుతుందనే నమ్మిక లేదు

ఒక యువతి మనవైద్యమునకు వచ్చి నది ఆమె యెన్నో రకాలమందులు తిన్నది. రోగము నయము కాలేదు మదరాసు తీసుకు పోయి ఆపరేషన్ చేయించుకోమన్నారు నాభికిచుట్టూ ఒక వలయాకారమైన గట్టిపెంపక మున్నది. ఫలరసములతో ఆ కడియము కరిగి పోయినది. తరువాత మజ్జిగ యిప్పించాను కొన్ని దినాల తరువాత ఒక కప్పు మజ్జిగా అన్నమూ పెట్టించాను తరువాత కూరా అన్నము తిని యిప్పుడు ఆరోగ్యముగా ఉంటున్నది

ఒకామెకు ఏవేవో ఒకటివెంట ఒకటిగా యెన్నో ఆపరేషన్లు చేశారు చివరకు ఆమె సంతానవంతురాలు అగుటకు వీలులేకుండా చేశారు అయినా ఉదరములో ఏదో గడ్డ పుట్టింది డాక్టరు ఒక సిమకుండేలును తెచ్చి ఆమెమూత్రము ఆకుండేలు దేహములోని కెక్కించి కొన్ని గంటలాగి ఆ కుండేలును కోసి దాని గర్భాండములను పరీక్షించినాడు అది ప్లస్ ఆ లేక మైనస్ ఆ చూచాడు.

ఇంత ఖరీదుగల క్రూరమైన పరిశోధనయెందుకు చేసినట్లు? చేతికి గడతగులుతునే ఉందిగా? ఎక్సురే తీసినా తేలేదిగా! అతడు ఎందుకు చేయరాదు?

ఏవైద్యమన్నా కానీయండి. రోగము యొక్క నిదానము తెలియకుండా యేదో మందుఇస్తూ అది పనిచేయకపోతే యింకో మందు చొప్పున యిస్తూఉండటం మంచిపని కాదంటాను. పల్లెల్లోవాళ్ళే అదృష్టవంతులేమో! దొరక్క యిన్నిమందులు వాడరు బస్తీలలో ఉండేవారికి ఎక్కువమంది వైద్యులూ, యెక్కువ మందులూ తటస్థపడతై. అందువలన ఎక్కువ ఆపదలకు గురి అవుతూ ఉంటారు.

పెద్దనగరాలలో అందరికీ త్రాగునీరు ఒకే చోటునుంచి వస్తుంది. భూమిలో పెద్ద కాలువలు ప్రవహిస్తూఉంటై. అందులోకి ఎలాగో మురికిగూడా చేరుతుంది అందుకు ప్రతిగా క్లోరిన్ కలుపుతారు. అంతకన్న నేమిచేస్తారు? త్రాగేనీరు సాధ్యమైనంత నిర్మలంగాఉండాలె. అందులో క్లోరిన్ మాత్రం ఎందుకుండాలె?

పెద్దనగరాలలో మిల్లులుంటై నిరంతరమూ పొగ కమ్మిఉంటుంది మంచిగాలికూడా పీల్చటానికి దొరకదు. ఆ పొగ గాలే పీల్చాలె. ఆ పొగ (బొగ్గుమసి) దేహములో చేరుతుంది. దానితో రోగులు చనిపోతారు. ఈ సంగతి వైద్యులు ఇలాచెప్పారు. దీనికి పాండువ అనే పవిత్ర నామకరణం చేస్తారు. ఉబ్బసము, క్షయ హృదయ రోగాలు ఈ మసిపొగ వలననే వస్తవి.

బజారులలో లేచే దుమ్ముగూడా అనేక రోగాలకు హేతువుఅవుతుంది. అయితేబజారులు నీటితో తడపటానికి బోలెడు డబ్బు అవుతుంది. ఈఖర్చు అంతాయెవరు భరిస్తారు? రోగులే భరిస్తారు.

ఇప్పుడిప్పుడు ఆహారపదార్థములను గూడా ప్రభుత్వమువారే అమర్చవలసి వచ్చుచున్నది. పండించిన వానిదగ్గరనుండి తినువారి దగ్గిరకు వచ్చేటప్పటికి అవి ఎలుకలు, పందికొక్కులు, పిల్లులు, కుక్కలు ఎన్నో రుచిచూస్తూనే ఉంటై. చివరకు పురుగులు లుక లుకలాడితే గాని ఆహార శాఖాధికారి వానిని మానవులు తినుటకు అనుమతింపడు – కూరగాయలు చూదామా, కోసినంతనే తినేవానికి లభింపవు. రోజులు గడిచిపోతై వానిలో నింకా యేమి సారము మిగులుతుంది? తినే పదార్థములు చిరకాలం నిలవ ఉండేందుకు రాసాయనిక ద్రవ్యాలు కలుపుతారు. సోడియంబెన్‌క్సేటు, సోడియంనైట్రేటు మొదలైనవి ఆ వస్తువులతో మన మితాహారాలను గూడా తినవలసి వస్తుంది. అవి తప్పకుండా అపకారం చేస్తవి ఇన్ని విధాల మన ఆరోగ్యభంగం అవుతుంది. ధాతుశక్తి తగ్గిపోతుంది. అందువలన దేహములో నుండి రోగ పదార్థములను తరుణ వ్యాధులుగా వెలువరించే పటుత్వము గూడా పోతుంది. అందుకే కాలికవ్యాధులు రావటంపాఠకులారా! యిది ఒకరోజు రెండు రోజులుగాదు. అనేక సంవత్సరాలగా జరుగుతూ వస్తున్నది.

మాంసాహారాలున్నవి. గుండెకాయ, మూత్రపిండాలు, పైత్యకోశము మొదలగు బాగా చురుకైన భాగాలు అవి తొందరగా కుళ్ళిపోతై కుళ్ళకుండా మందుకలిపి నిలువ ఉంచుతారు. భాగ్యవంతులైతే అప్పుడు

(149 పేజీ చూడుడు)

రక్తదానము

పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు

ప్రతిపెద్ద ఆసుపత్రిలోనూ బ్లడ్ బ్యాంకులు అనగా ప్రజలలో ఆరోగ్యవంతుల దేహములలోనుండి తీసి జమచేసి నిలువజేసిన రక్త సంచయము లున్నవి. ఈ విధంగా రక్తాన్ని జమచేసి దుర్బలురుగా నుండే రోగుల దేహములోనికి ఎక్కిస్తే వారికి ఆరోగ్యము గలుగుతుంది అనే ఉద్దేశ్యముతో యీ పని చేస్తున్నారు.

అయితే యిట్లు రక్తమును ఒకరినుంచి తీసి యింకొకరి దేహములోనికి యెక్కించినప్పుడు యెంతమంది మరణిస్తున్నారో యెంత మందికి అసంఖ్యాకములకు రోగములు వస్తున్నవో ప్రభుత్వమువారు లెక్కలను ప్రచురించుటలేదు. అందువలన తెలివిలేని సామాన్యులు అట్టి రక్తసంయోగములవలన మేలు జరుగుచున్నది కాబోలు నని అపోహపడుచున్నారు. ఇంతేగాక మనకైతే తెలియదు గాని డాక్టర్లకు రూఢిగా తెలుసు. రోగము నయము చేయటానికి యింకొకరి రక్తము రోగులకు యెక్కించుట అనవసరమని. అంతేగాదు అపాయకరమైనదనియును.

అసలే రోగము, పైన దౌర్బల్యము, ఈ స్థితిలో యింకొకరి రక్తము రోగి దేహములోనికి యెక్కిస్తే ఆ క్రొత్త రక్తాన్ని యిముడ్చుకోలేక యెంత బాధ కలుగుతుందో, యెన్ని క్రొత్తరోగాలు వస్తయ్యో యే డాక్టరూ బైటపెట్టుటలేదు. ఎంతమంది యీ రక్తసంయోగమువలన మరణిస్తున్నారో, ఈ రక్త సాంకర్యము చేయకపోతే యెందరు యేలాగో రోగమునుండి కోలుకుందురో యే డాక్టరూ బైటపెట్టుటలేదు.

అలోపతి వైద్యములోనే ప్రజ్ఞానిధులుగా ఉండేవారి మాటలనుబట్టికూడ యెవరికన్నా దెబ్బతగిలి ఒకశేరు నెత్తురు దేహములోనుండి పోయి ఉన్నప్పుడు నెత్తురు యెక్కించనక్కర లేదు. శలైన్ అనగా క్షారజలమును యెక్కించిన సరిపోతుంది. ఆరోగ్యము కలుగుతుంది అని చెప్పుచున్నారు.

రక్తసంయోగము వలన కలిగే దుర్గుణములను యీ క్రింద పేర్కొను చున్నాము.

1. రక్తసంయోగము జరిగిన కొలది గంటలలోనే మృతి నొందినవారున్నారు. అసలారోగి అదివరకే దుర్బలముగా నీరసించి యున్నాడాయెను. రక్త సాంకర్యము వలన శేషించిన వారు బ్రతికినారు. రక్త సాంకర్యము చేయకపోతే అందరూ మరణించే వారు. ఇప్పుడు కొంతమందినైనా సంరక్షణ చేయగలిగా మనవచ్చును. ఇది నిజమేనా?

2 క్రొత్తరక్తమును దేహము యిముడ్చుకోలేకపోవటము వలన అవయవములలో బాధలు, గుండెలోనూ, తలలోను నొప్పులూ వస్తవి.

3. హృదయ దౌర్బల్యము గల వారికి రక్తసంయోగము చేసినప్పుడు గుండె ఆగి పోతుంది.

4. దద్దుర్లు (Urticaria) వస్తున్నవి.

5. జ్వరము వస్తున్నది,

వీనికి తోడుగా మూత్రము యెక్కువయ్యో, మూత్రము బిగబట్టో, మూత్రము చిక్కబడియో, రక్తసంయోగము చేసినది మొదలు 10 దినములు లోపలనే రోగి మృతి నొందుచున్నాడు

రక్తదానము చేసినవారి దేహములోని సూక్ష్మజీవులు అతనికి మేలు చేయవచ్చును. అవి రోగి దేహములోనికి ఎక్కించు నప్పుడు క్రొత్త విషయములను పుట్టించి ప్రమాదము కలిగించు చున్నవి

రక్త సంయోగము జరిగిన తరువాత రెండు రక్తాల సంయోగమువలనా 120 దినములకు వెనుకజిక్కి కామిలా వ్యాధి వస్తున్నది.

మూత్రము రాకుండా నిలచిపోయి, దాని తోను ప్రాణమోసం వస్తున్నది.

ఇన్ని ప్రమాదములతో కూడుకున్న యీ రక్తసంయోగ వైద్యమును గురించిన సత్యమును బైటపెట్టక ప్రజలను డాక్టర్లు యెందుకు మోసగిస్తున్నారు? ఇందులో కూడా డబ్బు సంపాదించే కిటుకు లేదు గదా ?

పడుచుదనము

అమెరికాలో బెర్నార్ మెక్ ఫేడన్ అనే వాడున్నాడు అతనికి చిన్నతనములోనే క్షయ రోగము పట్టుకుంది. డాక్టర్లు రహస్యముగా అత డావ్యాధితోనే మరణిస్తాడని అతని సంరక్షకులతో చెప్పి పోయినారు ఈ సంగతి చిన్న బెర్నార్ విన్నాడు. విని దిగులు పడలేదు. భయమున్నూ పడలేదు. వైద్యం మీద యెదురు తిరిగాడు అప్పటికి దొరికిన వ్యాయామ గ్రంథాలు, ఆరోగ్య గ్రంథాలు, ఆహారశాస్త్ర గ్రంథాలు వెతికి వెతికి చదివాడు. నెమ్మది నెమ్మదిగా తన రోగమునుండి విముక్తి పొందినాడు. తరువాత తాను పరిశోధించి, ఉపయోగించి, రోగనివారణ చేసుకున్న పద్ధతులను లోకానికి వెల్లడించాలెనను కొన్నాడు. న్యూయార్కు నగరంలో ఒక కొట్టు అద్దెకు తీసుకొని రోగాలను మందులు లేకుండా నయము చేస్తానని ప్రకటన చేశాడు. బల్ల కట్టినాడు. నెల గడిచింది. ఎవరూ రాలేదు. తెచ్చుకున్న స్వల్పమైన తన సర్వస్వము హరించి పోయింది. రేపు బయట తిరుగాలె. అన్నానికికూడ చేతిలో యేమీ లేదు.

ఆ సాయంత్రమే ఒక ధనికుడు అనేక రోగాలతో బాధపడుచూ, యెన్నివైద్యాలు చేసినా రోగములు నయము కాక, అయినా చూదామని మెక్ ఫేడన్ కొట్టులోకి వచ్చి చూచినాడు. మెక్ ఫేడన్‌కు తన వృత్తాంతమంతా చెప్పినాడు మెక్ ఫేడన్ తన సలహా ఫీజు నూరు డాలర్లు అన్నాడు ధనవంతుడు చాలా డబ్బు వ్యర్థపఱచినవాడు నూరుడాలర్లు సులభంగా యిచ్చివేశాడు. మెక్ ఫేడన్ ఉపవాసము, వ్యాయామము, ఆహార నియమములు చెప్పినాడు తనకు చెప్పినట్లు రోగి చేసినందున ఆరోగ్యం వచ్చింది. అతనిని చూచి యింకా కొందరు వైద్యం చేయించుకున్నారు.

మెక్ ఫేడన్ యెన్నోలక్షలు గడించినాడు. ఫిజికల్ కల్చర్ అనే పత్రిక ఆరంభించి తన నిరౌషధశాస్త్రమును వ్యాప్తిలోనికతెచ్చాడు. తరువాత యెన్నోపత్రికలు స్థాపించి, విజ్ఞానాన్ని, వినోదాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని వ్యాప్తికి తెచ్చాడు- ఆంగ్లేయ అందాలరాణి అని ఖ్యాతి గడించిన మేరీ విలియమ్సన్‌ను వివాహమయి 10 మంది రత్నముల

వంటి పుత్రపుత్రికానిచయమును కని, పెంచి, తరువాత యిప్పుడు తన 81 యేట జానీలీ అనే వేరొక యువతిని వివాహమయి ఆమెతో సంసారయాత్ర సాగిస్తున్నాడు.

అతడు వ్రాసిన పడుచుతనమును తిరిగి సంపాదించి నిలుపుకొనుట యెట్లు? అనే వ్యాసాన్ని యిక్కడ అనువదించి ప్రచురించుచున్నాను. పడుచుదనమంటే యేమిటి? దేహములో ఉండే అవయవము లన్నియు పడుచుదనంగా ఉండటం.

నాకు ఆకాశవిమానం నడిపే లైసెన్సు ఉన్నది. అది నేను నా 65 యేట సంపాదించాను. ఇప్పుడు లైసెన్సు రిన్యూ చేయాలె. అందుకు డాక్టరు పరీక్ష కావలె. డాక్టరు పరీక్షకు పోయినాను. డాక్టరు యేమన్నాడో తెలుసా. నీ రక్తము 35 యేండ్ల వాని రక్తమువలె పటుత్వంగా ఉంది. అని నేను చెప్పేది బడాయి అనుకుంటారేమో న్యూయార్కులో, తూర్పు 72 వీధిలో 157 నెంబరు భవంతిలో, ఉండే డాక్టరు ఇ. జి బ్రౌన్ వెల్ గారికి వ్రాసి కనుక్కోండి.

నేను నా 35 వ యేట ఉన్నట్లే ఉన్నానా? లేదు. నా యెముకలు అప్పటికంటె పెళుసెక్కినై. నాచర్మము అప్పటికంటె ముడుతలు పడింది. నాముఖము గూడ వాడిపోయి ఉంది. కాని అవయవాలు శిథిలము పొందిన 35 యేండ్ల నాడు ఆసన్నమృత్యువుగా నున్న వారు గలరు. నారూపము, ఆకారము తెలివీ బలమూ యెన్నో విధాల అతనికంటె మెరుగ్గా ఉంది.

బైబిలులో ఉత్పత్తికాండ ఆరో అధ్యాయము 3 వ పాటలో "మనిషి మాంసవంతుడు. అతడు 120 సంవత్సరములు జీవించును" అని యున్నది. ఆదాము 120 సంవత్సరాలు జీవిస్తే ఆదాము వలెనే, దేహములో మురికిని పెంచని ఆహారములతో దేహపోషణ చేసుకొంటే బెర్నార్ మెక్ ఫేడర్ మాత్రం 120 సంవత్సరా లెందుకు జీవింపడు? కర్బను హైడ్రజములను యెక్కువగా తిని దేహమును రోగముతో నింపుకుంటే నేను యెలా 120 సంవత్సరాలు జీవిస్తాను?

ధాన్యాలు, చక్కెర తక్కువై చచ్చిన వారు లేరు. అవి యెక్కువయ్యే అకాలములో చస్తున్నారు. ఇందుకు మాంసకృత్తులు తోడు పడుచుదనము కావలెనని కోరేవారు జీర్ణకోశాన్ని తగ్గించుకోవాలె. దీనితో జీర్ణకోశము మరీ ముడుచుకుపోతుందేమో అనేభయముంటే తియ్యగా పుల్లగా ఉండే నారింజ, బత్తాయి, కమలాఫలముల రసములు గాని నీటితో చేర్చిన నిమ్మరసముగాని యెప్పుడన్నా త్రాగుతూ ఉండండి.

న్యూయార్కులో జిల్లా మెడికల్ సొసయిటీ తరపున ప్రచురించే వైద్య మాసపత్రికలో న్యూయార్కు విశ్వవిద్యాలయానికి సంబంధించిన ఒక సుప్రసిద్ధ డాక్టరు ఒక వ్యాసము వ్రాశాడు.

ఆత డందులో ప్రతిదినమూ 6 మొదలు 8 గ్లాసుల నీటిని ఫలరసములు చేర్చి త్రాగితే రక్తమాలిన్యాలన్నీ హరిస్తయ్యని వ్రాశాడు. శ్వాసకోశాలలో నుండే హృదయధమని మూసుకొనిపోవుటవలన వచ్చే మరణము యీ స్థితిగలవారికి సంభవింపజాలదు.

అందువలన రక్తములోని హెమోగ్లోబిన్ మాలిన్యములచే చిక్కబడిపోకుండా పలుచగా నుండునట్లు చూచుకోవాలె. అప్పుడు నీలోని

పడుచుదనముగూడ నిలచిఉంటుంది. హెమోగ్లోబిన్‌లో కావలసిన నవ్యత్వం ఉంటే కండరాలు గూడా జిగివిగా ఉంటవి. యౌవనము, సంతానోత్పాదన పటుత్వము నిలచిఉంటై. ఇందుకు వ్యాయామము,యుక్తమైన ఆహారము తోడుచేస్తే, అవసరమైనప్పుడు యెప్పుడన్నా ఉపవాసాలు గూడా చేస్తూఉంటే పడుచుదనము మన స్వాధీనములో ఉంటుంది.

ఏండ్లు ఎక్కువైనంత మాత్రమున మైథున సామర్థ్యమునకు ముసలితనమురాదు. ఆరోగ్యము యౌవనము నిలుపుకునే వానికి మైథున పటుత్వంగూడా ఉంటుంది. బైబిలులోని కథానాయకులు 80 వ యేటి వరకూ సంతానోత్పాదన పటిష్ఠులైయుండిరి.ఎవరు ఉపవాసము, ఆహారముయొక్క యెన్నిక, వ్యాయామములను మానసికస్థాయిని శ్రద్ధగా పాటిస్తారో వారికి బైబిలులోని కథానాయకులకుండే మైథునపాటవము నిలచి యుండుటలో ఆశ్చర్యములేదు,

తాను పెనిసిల్‌వానియా గవర్నరుగా నున్నప్పుడు బెంజెమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ తన 80 వ యేట యీ విషయాన్నే యువకులకు ఉపదేశించినాడు.

ప్రకృతి జీవన నియమముల నెఱింగి పాటించే తన బిడ్డలను జగన్మాతయగు ప్రకృతి చిరకాలము యౌవనవంతులనుగానే ఉంచుతుంది. చాలామంది తిండిపోతుతనంచేత చిన్నతనంలోనే వృద్ధాప్యమును కొని తెచ్చుకుంటారు జంతువులు బాగా ఆకలిగాఉంటేనే యేదన్నా తింటై. తినక తప్పనంత ఆకలిగా ఉంటేనే మనంగూడా యేదన్నా తినాలె గాని అనవసరంగా యెప్పుడుపడితే అప్పుడు యెంత పడితే అంత తినగూడదు. బుద్ధిగలవా డెవడూ దినమునకు 3 తూర్లు భోజనం చేయడు. నేను దినానికి ఒక్కతూరికంటె సామాన్యంగా తినను. వారాని కొక ఉపవాసము గూడా చేస్తూ ఉంటాను.

వ్యాయామము

45 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత వ్యాయామము చేయరాదని డాక్టర్లు సలహాయిస్తారు. నేనంటానూ, నీదేహంలో నుండే అన్ని అవయవాలు చురుకుగా ఉండాలె నంటే తప్పకుండా వ్యాయామము చేయి, అప్పుడేనీదేహములోని రక్తము దేహములోని అన్ని మూలల కంటా ప్రసరిస్తుంది. అప్పుడే నీవు యౌవనంగా ఉంటావు. వృద్ధాప్య లక్షణాలు కనపడినయ్యా అప్పుడు నీవు తప్పకుండా వ్యాయామము చేసితీరాలె. ఈమధ్య కాన్సర్ (Cancer) ను గురించి చాలా గోలగా చెప్పుకుంటున్నారు. మందు వైద్యులు దీనిని నయముచేసే మందులకై పరిశోధనలు గూడా చేస్తున్నారు రోగకారణమేదో తెలిసి తొలగించండి. అప్పుడే రోగం పోతుంది కాన్సరు యెందుకు వస్తుంది? ధాతుశక్తి తగ్గిపోవటం, రక్తాభిసరణము తెంపుగా జరుగక పోవటం, అవసరము లేని తిండి దినానికి 3 తూరులు తినటం, వీనికితోడుగా ధాతుశక్తిని పాడుచేసే దురభ్యాసాలు.

పడుచుతనము కావలెనంటే పడుచువానివలెనే చురుకుగా పనిపాటలు చేయి. ముసలివానివలె పడకకుర్చీలో పడుకుని యేపనీ చేయకుండా ఉంటావా? ముసలితనం తరుముకు వస్తుంది

హృదయం చాలా మోటైనది, నీవు శక్తి ఉడిగి కూర్చున్నప్పుడు కూడా అది మోటు గానే ఉంటుంది గుండెకాయ నీవు చేసే పనిని భరించలేదని అనకోబోక. నీవు పనిచేస్తుంటే అది భరిస్తునే ఉంటుంది నీవు పని చేయుటం మానితేనే గుండెలో బలం తగ్గిపోతుంది అట్లా అని శక్తికి మించిన సాహసపు పనులు ఆకస్మి కంగా చేయవద్దు అలవాటుచేస్తే సాహసపు పనులనైనా గుండె భరిస్తుంది,

హృదయకోశమునకు చుట్టు పట్లనుండే కండరములను అనగా దేహముయొక్క పై భాగపు కండరములతో వ్యాయామముచేస్తే అది హృదయానికి బలాన్ని చేకూరుస్తుంది దేహముయొక్క పెద్దకండరములను నియమం గానూ, క్రమంగానూ కదలిస్తూఉంటే దేహము లోని స్వీకార్యవయవములు మనం తినిన ఆహార ములోని సారమును బాగా పీల్చుకుంటవి, ఆ పీల్చుకున్న సారము వ్యాయామము వలన వెంటనే రక్తాదిధాతువులుగా పరిణామం పొందుతుంది. ఇంక యౌవనం అంటేమాత్రం యేమిటి ? శుద్ధమైన రక్తము పుష్కలంగా ఉండుటమేగా, ఇట్టి రక్తము దేహావయవాలను ఆరోగ్యంగానూ, బలంగానూ ఉంచుతుంది.

మీకు కీళ్లవాతం ఉన్నదా? అమోఘమైన యీ పద్ధతులు అవలంబించండి.

కీళ్ళవాతం యెవరికి వస్తుంది? 1 చిన్న వయస్సులో బాగా పనిపాటలుచేయక తప్ప నందున కష్టపడి పనిచేస్తారు. అదృష్టంకలిసి వస్తుంది. సంతానము యెక్కువస్తుంది. తాను పనిచేయకపోయినా జరిగిపోతుంది. అప్పుడు యిక పనిచేయకుండా మానివేస్తారు. 2 చిన్న తనములో బలిచెడుగుడు, పరుగుతీయటం, దండెములు, గుంజీలుతీయటంమొదలైన పరిశ్ర మలు చేస్తారు. బాగానే చేస్తారు బలంగూడ పెరుగుతుంది.కొంతకాలంగడుస్తుంది.తానుపెద్ద వాడనై తిననుకుంటాడు. చిన్నపిల్లలవలె తాను ఆటలాడటం యేమిటి అనుకుంటాడు. వ్యాయా మము ఆటలూ మానివేస్తాడు, 3 తన పడుచు తనములో వడ్లుదంపీ, గుడ్డలుతికీ, యింటిచాకిరి చేసుకొని కాలక్షేపం చేస్తుంది. కోడళ్ళు కాప రానికి వస్తారు. తాను కష్టపు పనులుచేయుటం మాని, పెత్తనం చేస్తుంది. 4 ఓవర్సియర్ పని చేస్తాడు - దినమంతాబయటనే పని తిరిగి. చేయాలె, ఎండలో తిరగాలె, రిటైర్ అవు తాడు - చేతిలో న్యాయంగానో అన్యాయం గానో సంపాదించిన డబ్బుంటుంది. చేయవల సిన పని కనుపడదు పనిచేయకుండానే గడిచి పోతుంది సుఖపడదా మనుకుంటాడు - ఈ విధంగా వేరువేరు వృత్తులు చేసుకొనుచూ పెద్దవయస్సులో సుఖపడదామని పనులు చేయుటం మానివేస్తే యిట్టి కీళ్ళవాతం వస్తుంది.

కళ్ళవాతం నయంచేసే మందులు యెన్నో సృష్టించారు. వానిని గురించి పత్రికలు

డాబుగా ప్రకటనలుచేసినై. శాస్త్రవేత్తలు అదే తప్పకుండా కీళ్ళనొప్పులను నయం చేస్తుందని రోగులకు ఆశలు కల్పించారు – ఈమందుల చరిత్రలో యెన్నో మందులు వచ్చినై. యెన్నో మందులు పోయినై. ఏమందూ గట్టిగా నిలువబడలేదు. ఎవరికీ రోగనివారణం గూడా చేయలేదు

మొదట టీకాలన్నారు చీము యెక్కించాలెనన్నారు. పన్నులు పీకివేయవలెనన్నారు. టాన్సిల్సు తెగగోయవలె నన్నారు. గవద బిళ్ళలను, చేదుకట్టును తొలగించి, సూక్ష్మ జీవుల వృద్ధిని అరికట్టవలె నన్నారు బంగారపు ఇంజక్షన్ చేయవలె నన్నారు. ఇన్నీ చేశారు. చూచారు. ఎవరికి రోగం నయంకాలేదు, ఇది అందరికీ తెలిసినదే. ఇందులో దాపరిక మేమీ లేదు. రోగాలు నయంచేసేమందులుగా ఏ మందులను గురించి గొప్పగా వ్రాసినారో ఆ వ్రాసినసిరా కాకితంమీద ఆరిపోకమునుపే ఆ మందులు నిరర్థకములని రుజువై పోయింది.

తరువాత కోర్టిసోన్ అనేమందూ ACTH ఎ సి టి హెచ్ అనేమందూ వచ్చినై. ఇదివరకు మందులు ఏమిపనిచేయలేకపోయినై. ఈక్రొత్త మందులు పనిచేసితీరతై అన్నారు తరువాత రహస్య అవయవ జీవరసములు (Harmones) యితరజంతువులనుండి మానవ దేహములోనికి యెక్కిస్తే కీళ్ళవాతము నయమవుతుందంటున్నారు ఇప్పుడు ప్రభ పీనిమీద పడుతుంది. మనము నమ్మకంగా వాగ్దానము చేయగలము. ఈ మందులుగూడా వెనుకటి మందులవలెనే వ్యర్థమైపోతవి. డాక్టర్లు ఆ సంగతి ముందు ముందు వెల్లడిస్తారు.

మందులతో యీ రోగం కుదురదు. ఏమందూ కీళ్ళవాతాన్ని నయంచేయజాలదు. తాత్కాలికం ఉపశాంతి కనుపడుతుంది. అది నిలిచిఉండదు. ఎంతో ఆరోగ్యం పాడవుతుంది రోగంతి రిగివస్తుంది. ఈమాటు వచ్చినప్పుడు యింకా తీవ్రంగా వస్తుంది. ఈమాటు వెనుకటిమందు పనిచేయదు. ఈ రోగాల మందుల చరిత్ర అంతా యిలాగే నడుస్తుంది. ఈసంగతి జగద్విదితంగా ఉంటున్నది. 1949 1 అక్టోబరు తేదిగల జర్నల్ ఆఫ్ అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్‌లో బొలాండ్ మరియు హార్డీ అనేవారు యిలావ్రాశారు, "పెద్దమోతాదులలో యిచ్చిన కోర్టిసోన్ కీళ్ళవాతాన్ని వెంటనే అణిచిపెట్టుతుంది. రోగలక్షణాలు కనుపడవు" ఇందురోగం నయం అవుతుందనే మాట లేదు డాక్టర్లుగూడా అణచిపెట్టటం అనే స్పష్టంగా వ్రాస్తున్నారు. ఈ విధంగా ACTH ఎ సి టి హెచ్ గాని రహస్యావయవ జీవరసాలు గాని రోగి దేహములోని గ్రంథులను ఉద్రేకింపజేస్తవి. అప్పుడు తాత్కాలికంగా రోగలక్షణాలు అణగి ఉంటవి అనే సంగతి యెవరూ మఱచిపోరాదు

మందులవల్ల వచ్చే క్రొత్తరోగాలు తాత్కాలికంగా కలిగిన యీ సుఖానికి యెదురుగా యీమందులవల్ల యింకా క్రొత్త రోగాలు వస్తవి. 1949 సం॥ 2 అక్టోబరు తేదీ గల న్యూయార్కుటైమ్సులో వాల్డర్ కేయమ్ పర్టు యింకా రిపోర్టు చేస్తున్నాడు. "ఏ దుర్గుణాలు రాకుండా ఉండేంత స్వల్ప మోతాదులో రహస్యావయవ జీవరసాలు వాడవలసినది" అని. అంటే యేమన్నమాట, యీమందు యెక్కువగా వాడితే కాన్సరు రావచ్చు ఆడువారికి మీసాలు మొలవవచ్చు, మగవారి మీసాలు ఊడిపోవచ్చు, కనుకజాగ్ర

త్తగా ఉండండి అని అర్థము. అయితే చిన్న మోతాదులుగా యిస్తే ఫరవాలేదులే అను కుంటారేమో. బోలార్డు-హోడ్జేలు యిద్దరూ కూడా రోగలక్షణాలు అంతర్హితం కావలె నంటే పెద్దమోతాదులే వాడమన్నారు. అసలు చిన్న మోతాదులు వాడితే చిహ్నాలు తాత్కాలికంగా కూడా తగ్గవుగా. ఒకరికి చిన్న మోతాదు అనుకుంటే అది యింకోరికి పెద్ద మోతాదు కావచ్చు. దేహములో రోగం యెంత యెక్కువై ధాతుశక్తి యెంతబాగా పాడవుతుందో అంతపెద్దమోతాదూ వాడవలె నేమో. అప్పటికిగాని చెప్పిన తాత్కాలిక ఉపశాంతి అయినా కలుగదేమో!

స్త్రీ జననేంద్రియ జీవరసములను వాడినప్పుడు చాలా ఆపదలు కలుగుతవి. 1949 సం॥ 1 అక్టోబరు తేదీన వెలువడిన జర్నల్ ఆఫ్ అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్‌లో సంపాదకీయములో నిట్లున్నది — స్త్రీ జననేంద్రియ సంజీవరసము ఎస్ట్రోజెన్ వలన కాన్సరు కలుగుచున్నది అనేసంగతి డాక్టర్లుయిప్పుడు గ్రహింప నారంభించినారు. ముఖ్యముగా చన్నులలో పుట్టే కాన్సరుకు యెస్ట్రోజెన్ ప్రధానకారణంగా ఉంటున్నది. ఇప్పుడు జీవరసాలతో చేసే చికిత్సవలన కాన్సరు వస్తుంటే జీవరసాలను వాడుటకన్న బుద్ధిమాలిన పనిలేదు.

దిద్దుబాటు

దేహమునందలి ధాతుగతికలిగే దోషము వలన కీళ్ళవాతము వస్తున్నదని మనకు తెలిసినప్పుడు ధాతుగతిని దిద్దుబాటు చేసుకుంటే రోగనివారణ అవుతుందని సులభంగానే గ్రహింపవచ్చును. దిద్దుబాటు చేయకుండా యేవో మందులతో నయము చేదామనుకుంటే రోగనివారణంకాదు

కోర్టిసోన్‌గాని ఎసిటిహెచ్‌గాని జీవరసములు గాని దేహమునందలి ధాతుగతిని యింకను చెడగొట్టునేగాని దిద్దుబాటు చేయజాలవు. ఇక రోగాన్ని యెలాకుదురుస్తవి.

ధాతుగతిని యింకను చెడగొట్టునట్టి అభ్యాసములను వెంటనే మానవలెను ధాతుగతిని సక్రమపరచునట్టి వానిని యెన్నుకొని అవలంబింపవలెను.

ఈ క్రింది కారణాలవలన ధాతుగతి చెడుతుంది. దానితో కీళ్ళవాతమువంటి వ్యాధులు రావటానికి అనుకూల్యము యేర్పడుతుంది వెలగలిగిన సాంభూతమైన ఆహారములను తినుట, కాఫీ, టీలు త్రాగుట, మసాలాలు చేర్చిన ఆహారములను తినుట, పొగాకు, వాడుట - త్రాగుడు అభ్యాసము - సరియైన విశ్రాంతియు నిద్రయును లేకుండుట, మనస్సునం దుద్రేకములకు తావిచ్చుట, ఉద్దీపనకారులయిన మందులు వాడుట - అట్లే రోగమును అణిచిపెట్టే మందులు వాడుక

పై దురభ్యాసములను తప్పక వెంటనే మానివేయవలెను ఆరోగ్యదాయకమైన అభ్యాసములను అలవాటు చేసుకోవలెను సులభముగా జీర్ణము కాదగిన స్వాభావిక ఆహారములనే తినుట, కావలసినంత విశ్రాంతి, నిద్రపోవుట, మనోవేగములకు లోనై ఉద్రేకమును బొందక శాంతిని అభ్యాసము చేసుకొనుట, పరిశుద్ధమైన గాలి, సూర్యకాంతి దేహమునకు తగులునట్లు చూచుకొనుట, ఎట్టిమందులను వాడకుండుట.

కీళ్ళవాతముతో బాధపడురోగికి యిట్టి జీవన క్రమము మేలుచేయును. దీనికితోడు దేహమర్దనము, జల సూర్యకిరణ చికిత్సలు, వ్యాయామము, ఉదారంగు ప్రసారము,

మొదలగునవి మాత్రమే యీ రోగమును కుదుర్చగలవి

నిరాశతగదు

క్షీణవాతము నయముకాదని యెవరూ నిరాశచేసికొనవద్దు. అయితే యీ వ్యాధి దేహమునందలి ధాతుగతి చెడిపోయినప్పుడే వస్తుందనియు, ఆరోగ్యదాయక అభ్యాసము లను శ్రద్ధతో అవలంబిస్తే యీ రోగము నయమవుతుందనియు వారికి తెలిసినప్పుడును తెలిసినదానిని ఓర్పుతో ఆచరించినప్పుడు యీ రోగము తప్పక నయమవుతుందని వారికి బోధించి ఆచరించునట్లు చేయవలెను.

సంభోగంతో దౌర్బల్యం వస్తుందా ?

ఆవుదగ్గర పాలు త్రాగిన లేగ వెంటనే ఉత్సాహంతో గంతులు వేస్తుంది. పశరికమేత మేసిన ఆవులు తోకమట్టలు ఎత్తుకొని గంతులు వేస్తూ ఇంటికి వస్తాయి మానవులలో ఎంతో మంది భోజనం చేయటంతోనే ఎక్కడలేని ఆపసోపాలు పడతారు. ఈ సంగతులను పోల్చి చూచినప్పుడు సహజంగా మనకు ఒక వైరుధ్యము కనబడుతుంది సహజ జీవనంచేసే పశు జాతికి ఆహార సేవనం ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. అసహజ జీవనంచేసే మానవునకు నిరుత్సాహం ఇస్తుంది.

వాత్స్యాయనుడు "ఆహార సధర్మాణోహి కామః" అన్నాడు. అనగా ఆహారం ఏవిధంగా మానవులకు బలోత్సాహాలను ఇస్తుందో ఆ విధంగానే సంభోగము, బలాన్ని ఉత్సాహాన్ని ఇస్తు ది అష్టాంగ హృదయంలో ఇంకా వివరంగా వ్రాస్తూ ఆయువు, సత్వము, బలము, ఇంద్రియ పాటవము, యశస్సు, తేజము,సంభోగము వలన కలుగునని వ్రాసియున్నది. వృద్ధాప్యం ఆలస్యంగా వస్తుందని కూడా వ్రాసియున్నది. అదే అష్టాంగ హృదయంలో స్త్రీ సంభోగము క్రమ విరుద్ధంగా జరిగినప్పుడు సర్వవిధములైన శక్తియుక్తులు ఉడిగిపోతవని వ్రాసియున్నది. ఎప్పుడు శక్తి ఉడుగుతుంది? ఎప్పుడు శక్తి పెరుగుతుంది? అనే విషయాలు చర్చించుకుంటే మనకీ క్రింది విషయాలు తెలుస్తవి.

1 భార్యాభర్తలు అనురాగం కలవారై ఉంటేనే సంభోగంవలన కలుగవలసిన మంచి ఫలాలు కలుగుతవి.

2. తత్కాలంలో రాగోదయమైన స్త్రీతో చేసినసంగమములోనే స్త్రీపురుషులిద్దరుతృప్తిని పొంది బలారోగ్యములను సంపాదించు కుంటారు.

3. తత్కాలంలో స్త్రీకి రాగోదయంకాక పోయినప్పుడు పురుషుడు కౌశల్యంకలవాడైన యెడల స్త్రీని కామదోహన ప్రక్రియలచే కరగించి అనుభవించి సుఖింపవచ్చును.

4 ఏకారణంచేతగూడ అన్యోన్యం అసహించుకునే సమయములో మాత్రము మైథునం తప్పకుండా దౌర్బల్యాన్ని ఇస్తుంది.

5. కామోద్రేకంచే కలిగే కలహామునకు సంభోగమేమందు. ఆతరువాత మాత్రం కలహాములు కలగవు

ఇంకా వివరముగా తెలిసికోదలచినవారు ప్రకృతికార్యాలయు, విజయవాడవారుప్రచురించిన సుఖసంసారము, ప్రణయలీల అను రెండు గ్రంథములను చదువవలయును.

(140 పేజీ తరువాయి)
కోసినమాంసం ఎక్కువ డబ్బు కు కొని తింటారు. పేదలు ఆ నిలువమాంసమే తిని రోగాలతో చస్తారు. ఎవరికి కావలె యిదంతా?

ఈసంగతులు ప్రభుత్వవైద్యులకు తెలియని వనుకుంటారేమో. మేము నమ్మము.

మెడికల్ కాలేజీలో చదువునుగురించి కొంచెము చెప్పతాను అనాటమీ బాగా చెప్పతారు. ఆపరేషన్లు చేయాలెగా. చేసినప్పుడు ఏధమనో తెగిపోకుండా చాల వివరంగా తెలుసుకుని ఉండాలె రోగచిహ్నాల శాస్త్రము చెప్పతారు – శస్త్ర చికిత్సకే కాలమంతా సరిపోతుంది ఆహారశాస్త్రములో వారు బోధించేదల్లా కాకిరీలు, విటమినులు, వస్తువుల పోషక సామర్థ్యపు పట్టికలు – ఇదీ. 5, 6 వారములు. వారానికి 2, 3 గంటల చొప్పున చెప్పతారు – అంతలోనే వారు యం – డీ లై వస్తారు

ఇంతదూరం ఎందుకు చెప్పానంటే – కాలిక వ్యాధులు దినదినాభివృద్ధినందుతున్నై దానికి ధాతుశక్తి తగ్గిపోవటం కారణము – ఆహారములలో చిత్రవిచిత్రములైన కల్పనలు చేయటంచేత వానిలో సహజంగా ఉండే పోషకశక్తులు, రక్షణసామర్థ్యము తగ్గిపోతుంది కనుక పదార్థములను ఎక్కువ తికమకలుగా గాకుండా సాధ్యమైనంత తక్కువ వంటతోను, సాధ్యమైనంత సహజంగా తినటానికి ప్రయత్నించండి – లేనిపోని మసాలాలు చేర్చి తమాషా తమాషాలైన రుచులను పెంచి యెక్కువగా తినటానికి ప్రయత్నం చేయకండి

ఆహార రసాయన శాస్త్రము అంత సులభమైనదికాదు. డాక్టర్లు తమకు తెలుసునని చెప్పే మాటలను నమ్మి మోసపోకండి. సులభముగా సహజంగా లభించే వస్తువులను తినటానికి అనువుగా, ఆడంబరమూ తికమక లేకుండా చేసుకొని ఆకలిబాధను తీర్చుకుంటే యే రోగాలూ రావనే సామాన్యజ్ఞానంతో జీవించండి.

ఎన్ని వైద్యశాలలు తిరిగి చూచినా
స్వాభావిక జీవనము
స్వాభావిక ఆహారము
స్వాభావికమును స్వతంత్రమునునగు ఆలోచనా లభింపవు. అవి యున్ననే ఆరోగ్యము. అవి లేకపోతే రోగమే.

నిత్యము ఎనిమా చేయవచ్చునా?

పాలపర్తి నరసింహారావు వేటపాలెం.

తీవ్ర విషజ్వరములలో సహితము ఎనిమా చేయుట స్వాభావికమని వాదించే ప్రకృతి వైద్యసోదరుల కీప్రశ్న మరీవింతగా కనిపిస్తుంది. ఎనిమాపద్ధతికి వ్యతిరేకులైనవా రెంతగా వారి వాదనను సమర్థించుకున్నను తరుణవ్యాధుల లోను కాలికాజీర్ణ మలబద్ధరోగులు ప్రకృతివైద్య మాచరించు కాలములోను, సంపూర్ణారోగ్యము వచ్చువరకు తప్పనిసరిగ ఎనిమా నిత్యము చేయుటవసరమని నా స్వానుభవ పూర్వకముగ వ్రాయుచున్నాను "నిత్యము ఎనిమా చేయవచ్చునా" యను ప్రశ్న? పైదాని కన్వయించదు. ఇందు చర్చించదలచిన విషయమేమనగా, చికిత్సలతో నిమిత్తము లేకుండా నిత్యజీవనములో ఎవరైన ప్రతిరోజు ఎనిమా

చేయవచ్చునా? దానివలన ఏదైన అపకారము న్నదా? అనునది.

సాధారణముగ అధిక భోజన ప్రియులును, ఆహార నియమములు లేనివారును, కాలు క్రిందబెట్టని సోమరులును అడిగే ప్రశ్న యిది. ఆరోగ్యసూత్రములను చక్కగా పాటించే వారికీ, అందు ముఖ్యముగ ఆహార నియమముల నాచరించువారికీ ఈప్రశ్నతో పనిలేదు, దురభ్యాసములకు బానిసలై ఎనిమా కలవాటు పడుటవలన ఏమి అపకారము? దీనివలన ప్రమాద మేమైన కలదా?

ఫలములు, శాకములు సమృద్ధిగా తినుచూ చాలినంత పరిశ్రమ చేయువారికి స్వాభావికముగనే విరేచన మగుచుండును కాని ఎన్ని నియమములు పాటించినను, ఎంత శాస్త్రయుక్తముగ చికిత్స జరిపినను మలబద్ధము పూర్తిగ నివారణ కానివారున్నారు పుట్టుకతో అవిటివాడైనట్లు పుట్టుకతో మలబద్ధము సంక్రమించినవారెందరో గలరు. కుంటివానికికఱ్ఱసహాయకారియైనట్లు పై మలబద్ధరోగులకు ఎనిమా తప్పనిసరియగును. ఇట్టివారు నిత్యము ఎనిమా చేసినందువలన ప్రమాద మేమైనకలదా? కుంటివాడెట్లు కఱ్ఱలేకున్న బయటికి రాలేడో అదే విధముగ ఎనిమా కలవాటు పడినవాడు ఎక్కడికి పోదలచినను డబ్బా చంకబెట్టుకొని పోవలసిన అవస్థ యేర్పడుతుంది. ఇదియొక్కటే దానివలన గలిగేబాధ. కాని మొత్తముమీద ఆలోచిస్తే దీనివలన అపకారముకంటె ఉపకార మెక్కువయున్నట్లు తెలియుచున్నది.

మలబద్ధరోగి మలసాధన పూర్తిగా జరుగనంతకాలము ఏదోఒక సంకటముతో బాధపడుతూనే ఉంటాడు. అతనికి ఉత్సాహముండదు బద్ధకము,ప్రాలుమాలిక, తలనాదు, నిద్రలేమి, అరుచి, మొదలైన అస్వస్థతలేగాక, చీటికి మాటికి జలుబో, జ్వరమో బాధిస్తూఉంటుంది. ఇట్టివాడు సుఖపడవలెనంటే ఏదోవిధముగ మలసాధన చేసికొనుటత్యవసరము ఎనిమాతో ఏదినమున కాదినము మలశోధన చక్కగా జరుపుకొనుటవలన శరీరమున విషాదు లుత్పత్తికావు, అవి శరీరములో నిలచి ప్రధానావయవములను ధ్వంసము చేయవు. అందువలన శరీరావయవములు వికాసమును పొందుచుండును? ఈ కారణమువలన చీటికి మాటికి సంకటములు రావు. జలుబు చేయదు. తలనొప్పి రాదు. జ్వరము తగులదు. బడలిక యుండదు. సుఖనిద్రపట్టును, జీర్ణావయవములు చక్కగా పనిచేయును. నిత్యమెనిమా చేయుచున్న కొందరిని గమనించి, వారికి చీటికి మాటికి సంకటములు వచ్చుటలేదనియు, పైగా వారి జీవితములు పొడిగింపబడు చున్నట్లును నా యనుభవములో గ్రహింప గలిగినాను.

నాస్నేహితు డొకడు నెలకు 20 రోజులు జలుబుతో బాధపడుతూ ఉండేవాడు మధ్య మధ్య జ్వరము తగిలి మంచమెక్కేవాడు. కొన్ని సంవత్సరము లీవిధముగా గడచి, పిల్లికూతలు ప్రారంభమై, ఉబ్బసములోనికి దిగినది. వాడు రోజుకు 3, 4 సార్లు బయటికివెళ్లి వస్తుండేవాడు. కాని ఒక్కసారియైనా సాఫిగా విరేచనమైనట్లు తృప్తిపడడు. అందుపై వానికి ఆరోగ్య విధులు బోధించగా వాని తలకెక్కలేదు. ఆహార నియమాలు చెపితే చేయలేనన్నాడు. 15 రోజులు నిత్యమెనిమాచేసి

చూడమని సలహా యిచ్చినాను. అందు కొప్పు కొని ఒకమాసము రోజులు చేసేసరికి, తనకున్న సంకటములన్నియు అదృశ్యమై కొంతవర కారోగ్యము పొందగలిగి ఈరోజువరకు సమస్త పదార్థములు తింటూ తరుచుగా ఎనిమా చేయుచున్నాడు. ఎనిమా ప్రారంభించిన ప్పటి నుండి మరల జలుబుగాని, తలనొప్పిగాని, జ్వరముగాని రాలేదు. అతని జీవితము ఒడు దుడుకులు లేకుండా నడచుచున్నది.

మా మేనత్తగారికి దీర్ఘ మలబద్ధముండేది. మొదట మొదట అనేక రకములైన సుఖవిరేచ నౌషధముల నుపయోగించినది. కొంతకాల మైన తరువాత వానిశక్తి తగ్గిపోయి ఏమిచేసినా విరేచనమయ్యేది కాదు. 50 సంllరములు వచ్చే వరకు ఆహారము సమగ్రముగ జీర్ణముగాక విరేచనము సాఫీగాకాక, అనేక సంకటములతో బాధపడుతూ ఉండేది. తరువాత ఆమెకు ఎనిమా నిత్యము చేయుమని సలహా నిచ్చితిని. అట్లు చేయుటవలన, ఆమె జీవితము పొడిగింప బడి 80 సంll లు వచ్చేవరకు ఏబాధలు లేక పండుటాకు రాలినట్లు రాలిపోయినది. ఇలాంటి చరిత్రలు నా స్వానుభవములో అనేకము చూచిన మీాదట, నిత్యము ఎనిమాచేయుట వలన తరుచుగా సంకటములు రావనియు, జీవితము పొడిగింపబడు ననియు గ్రహింప గలిగినాను.

అయితే నిత్యమెనిమా చేయుటకంటె Bitalax, Purgolax, castafin tablets, రోజా పువ్వులేహ్యాం సుకుమార రసాయనము మొద లగు సుఖవిరేచ నౌషధముల నెందుకు వాడ రాదని? పాఠకులు ప్రశ్నింప వచ్చును. పైవన్ని యు మలసాధనలేగాని, గుణములో చాల భేదమున్నది ఎనిమా జీవితాన్ని పొడిగిస్తుంది. సుఖవిరేచ నౌషధములు ఆయువును క్షీణింప జేస్తవి. ఎందువల్ల ననగా – నోరుమొదలు ఆసనమువరకు షుమారు 30 అడుగుల పొడవు గల ద్వారమున్నది అందు చివర 5 అడుగులు మాత్రము మలకోశము. చివరి 5 అడుగుల మలకోశమును కడుగుటకు విరేచ నౌషధము నోటివద్ద బయలుదేరి జీర్ణకోశము గుండా 25 అడుగులు ప్రయాణము చేయవలెను. గట్టిపడి యున్న మలము పల్చన చేయుటకు కొంత ద్రవము అవసరము గనుక, విరేచనౌషధములు జీర్ణద్రవముల నాకర్షించి, వాని సహాయమున మలసాధన చేయగలుగు చున్నవి. ఈ విరేచ నౌషధములను నిత్యముపయోగించే వారికి జీర్ణ ద్రవములు వ్యర్థమై జీర్ణక్రియకు వలసినంత ద్రవము మిగులదు. అందువలన జీర్ణశక్తి తగ్గి పోవును. ఆహారము దీర్ఘకాలము జీర్ణకోశ ములో నిలబడి పులిసి, పులితేపులు, కడు పుబ్బరము ఏర్పడును. ఆహారము వంట బట్టదు. మలబద్ధ మింకా తీవ్రరూపము దాల్చును. లివర్ స్ప్లీను గట్టిపడి బల్ల లేర్ప డును. ఒక్కొకప్పుడు జలోదరము రావ చ్చును. జీర్ణకోశమున పుండ్లు పుట్టవచ్చును. నాడీబలహీనత ప్రారంభ మగును ఏనాడు జీర్ణమలకోశములు చక్కగా పనిచేయవో, ఆనాటినుండి ఆయుఃక్షీణము ప్రారంభమైన దన్నమాట.

జీర్ణరసగ్రంధులనుండి చాలినంత ద్రవము స్రవింపక పోవుటచే, కొంతకాలమునకు విరేచనౌషధములు పనిచేయవు. ఎంతపెద్దడోసులు (Dose) వాడినను విరేచనము కాదు.

ఎనిమావలన పైచెడుగు లుండవు. పెద్ద పేగులోనికి ప్రత్యేకముగ జలము నెక్కించుటము గనుక, జీర్ణావయవములుగాని, ఇతరావయవములుగాని దెబ్బతినవు.

ఇటీవల నేనొక గ్రామాంతరము వెళ్ళియుండగా ఒకటి రెండు దినములు తృప్తిగా విరేచనము కాలేదు. కొంచెమస్వస్థత యేర్పడినది. అచ్చట ఎనిమాలేనందున సుఖవిరేచనౌషధము వాడిచూదామని బజారుకువెళ్ళి పర్గోలాక్సు (Purgo-lax) అనుబిళ్ళలు రు0-1-0 పెట్టి 2 తెచ్చినాను రాత్రి పరుండబోవునపుడొకబిళ్ళను చప్పరించి మ్రింగి పరుంటిని తెల్లవాఱుఝామున 5 గంటలకు సాఫీగా విరేచనమైనది. చాలా తేలికగాయున్నట్లు కనిపించినది కొంతసేపు మరల పరుండి లేచితిని. ప్రతిరోజు నిద్రనుండి లేవగానే కనిపించే ఉత్సాహముగాని, శక్తిగాని కనిపించలేదు. ప్రతిరోజు ఊరిబయట 5, 6 ఫర్లాంగులు పరుగెత్తి స్నానముచేసే అభ్యాస మున్నది నాకు. కాని ఆదినమున మామూలుగా నడచి వెళ్ళుటకుకూడ శక్తిచాలలేదు. పైగా నడుస్తుంటే, పైత్యము చేసినట్లుంది. శరీరము తూలుట ప్రారంభించినది. ఆదినము మామూలుగా భోజనము చేసినాను. గాని జీర్ణక్రియ తృప్తిగా లేదు. ఆ మరుదినము అసలే విరేచనము కాలేదు. పైత్యముగ నుండుట, శరీరము తూలుట షుమారొక వారమురోజులు బాధించినవి వెంటనే స్వగ్రామము చేరి, 3 దినములు నారింజరసము, నిమ్మరసము త్రాగి నిత్యమెనిమా చేసితిని. అంతటితో పై అస్వస్థతలుపోయి శరీరము పాటుకు వచ్చినది.

ఈ వ్యాసములోని విషయములనుబట్టి నేనందరిని నిత్యము ఎనిమా చేయమని సలహా నిచ్చుచున్నట్లు అపోహపడరాదు. ఆరోగ్యవిధులను తుచ తప్పకుండా అనుసరించి పేగులకు సహజశక్తి సంపాదించుకొనుటే ఉత్తమోత్తమమైన పద్ధతి. ఎన్నిప్రయత్నములు చేసినా, ఎన్ని విధుల ననుసరించినా సాఫిగా విరేచనముకానివారుమాత్రము నిత్యమెనిమా చేయవలసినదే, అట్లు చేయుటవలన ప్రమాదము లు రావు. జీవితములో ఒడుదుడుకులు లేకుండా జీవింపగలుగుతారు. "ఇది మలబద్ధయుగము"ని ఒక డాక్టరు వ్రాసిన వాక్యమును బట్టిచూస్తే నూటికి 90 మంది మలబద్ధముతో బాధపడుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. మలబద్ధ రోగులెల్లరు సుఖజీవనము చేయుటకును, జీవితమును పొడిగించుకొనుటకును వారి వారి యావసరములనుబట్టి అప్పుడప్పుడుగాని at last twice a week) లేక నిత్యముగాని ఎనిమా చేయుటవసరము.

It is far better to be a slave to the enema than to after dinner pills.

(136 వ పేజీ తరువాయి)

భర్తకు కోపం వస్తుందనే భయం వానికి లేదుగదా! తన భర్త గౌరవార్థము జరిగే విందులో తాను తిన కుండా అతిథులకు వడ్డనలు కల్పించవలసిన బాధ్యత వానికి లేదు స్త్రీ కన్న పురుషుడే జ్ఞానహీనుడని యీ ఆచారాలు కల్పించారేమో? దేవునికే తెలియాలె.

సంసారము జెయిలువంటిదేనని చాలామంది అంటారు. నేను ఒప్పుకోను జెయిల్లో మనకు బాధ్యత లుండవు సంసారములో యెన్నిబాధ్యతలో ఉన్నవిగా

సంసార బంధాలను వదలించుకోటానికి కమ్యూనిజం దోవ చూపుతోంది- కాని దానితో సంఖ్యాబాహుళ్యం చేత బంధాలు పెరుగుతై సంసార బంధాలలో నుంచి విముక్తి నిచ్చేది ఆత్మ స్వాతంత్ర్యము (Individualism) సతులకు విలువగల సలహా ఉచితము భర్తలను రాత్రి పూట యింట్లో ఉంచేటందుకు ఉపాయము ఇంటి తలుపులు భార్లాగా తెరచి ఉంచండి మూయబోకండి అతను యిష్టము వచ్చినప్పుడు వెళ్లవచ్చు - తిరిగి యిష్ట ముంటే రావచ్చు - ఎప్పుడైనాసరే - అతనికి నీమీద ప్రేమ అనేది ఉంటే అతనికి ప్రేమ లేకపోతే రాక పోయినా ఫరవాలేదు.

నీకు దయుంటే బుద్ధిమంతురాలవు అయితే ఒక ముగ్గుపెట్టి మరీ పంపించు అతడు దుకాణములు మూయక ముందే తిరిగి వస్తాడని నా నమ్మకం ఏమంటే దుకాణాలు మూసే, నీకు తెచ్చేటందుకు పూలు, చిరుతిండ్లు యెక్కడ దొరుకుతై అయితే మగవారికి యింతమాత్రం యింగి తము గూడా ఉండుటలేదు శిశువులకుండే సామాన్య జ్ఞానంగూడా వారికి ఉండుటలేదేమి?

ఉపవాసాన్ని గురించి చెప్పుతూ యెంతదూరం వచ్చినాము!

ఇంతమాత్రం దోవతప్పక పోతే మరీ వేదాంతంవలె ఉంటుంది విన బుద్ధి పుట్టదు భుజించుట పవిత్రంగా గాని, ఆనందప్రదంగా గాని ఉండాలె చేతనైనా రెండూ ఉండాలె వక్యోపవాసము వలన నేనెన్నో విష యాలునేర్చుకున్నాను అన్నింటిలోకి ముఖ్యమైనదీ ఉప యోగమైనదీ యేమంటే—మనకుతింటే, సహజజీవనం చేసే జంతువులవలెనన్నా తినాలె, లేకపోతే దేవతలవలె నన్నా తినాలె, ఇప్పటి మనుష్యులవలెమాత్రం తినకండి.

వేదాంతభావలో చెప్పుతాను, కేవలం భౌతికదృష్టి కూడదు. ఆత్మదృష్టితో నన్నాచూడాలె. లేకపోతే సహజ పరిజ్ఞానంతో నన్నాచూడాలె మనఆత్మ శరీరము వీనితో అనుభవానికి తెచ్చుకోవాలెగాని మాటల్లో చర్చించి తర్కించితే చాలదు. ఈ తర్కము మన ఆత్మవాణిని వినకుండా చేసింది శరీరము యొక్క సహజ పరిజ్ఞానము నుంచి మనసును దూరముతీసుకొని పోయింది

ఇప్పుడు సహజ పరిజ్ఞానమేదో మనస్సు గ్రహించాలె. అప్పుడు తినిన ఆహారము మంచిదో కాదో తెలుస్తుంది ఆకలి ఆహారమును తింటుంది అది రుచిగా గూడా ఉంటుంది తరువాత తిన్నది అడుగుతుందో లేదో మన స్సులో ఆలోచించటం మానివేయాలె. ఆహారము ఆనందదాయకముగా ఉండవలెనంటే మంచితో తినుమని నాఉద్దేశ్యంకాదు పవిత్రంగా ఉండాలె నంటే ఉత్సాహంగా ఉండగూడదనిన్నీ నా ఉద్దేశ్యము కాదు నా స్నేహితులమధ్య కాకపోతే హోటలులో నైనా భుజిస్తాను నేను కష్టపడి పనిచేస్తాను ఆకలి అవుతుంది అక్కడే భుజిస్తాను మా ఇంటికే పోవాలె ననుకోను ప్రతిరోజు ఇంట్లోనే తినేవారికి ఆహారాన్ని గురించి కొంత బాధ్యం యేర్పడుతుంది

ఫలాని వేళకే భోజనం చేయవలెననే ఆచారము యేమీ మంచిదిగాదు నేను యేకాంతంగా ఉండాలె. మానసి కాందోళనలు యేమీ ఉండనూరాదు సామాజికంగా జరిగే సత్రాలు, విందులు యిందుకు భిన్నము మృతు లను గురించి చేసే శ్రాద్ధాలకు డాబు యెందుకు? ఆదర్శములు పవిత్రమైనవేగాని ఆదర్శము కొరకై యిహాన్ని బలి యివ్వగూడదు

ఇంట్లోగూడా భోజనమువేళ యేమీ పరిధవము కూడదు కుటుంబములో ఉండవలసినవారు ముగ్గురే. వారుంటే చాలు ఇతరులను చేర్చగూడదు ప్రకృతి, దేవుడు, నేను మాకుటుంబంపేరు ప్రేమ, మనకు సరియైన తోడులేరు మనకు తోడుగా ఉండేవారికి నిజ ముగా మనము ఎవరమో తెలియదు భోజనపువేళ మంది వస్తే మేము ముగ్గురమూ - ప్రకృతి, దేవుడూ, నేనూ వణికిపోతాం - మందికి నాగరికత తెలుసు - దానిని మానెత్తిన రుద్దవలె ననుకుంటారు. మాశాంతికి భంగం కలుగుతుంది

దీనిని అసభ్యత అనిగాని పిసినారితనమనిగాని పిలవ కండి - తోవ తప్పకుండా నడుస్తూ ఉంటాను నన్ను నడువనియ్యండి - ఎన్నో యుగాలు బాధను

రించిన వానికే పేర్మియొక్కటియే పరమప్రాప్య అనుభవమని తెలుస్తుంది ప్రపంచానికియీ మార్దవముఒకే గారి వస్తుందా? శాంతముగానూ మానవులుగానూ ఆప్తాయికి ప్రపంచముంతా వస్తుందని నమ్మికతో యెదురు చూస్తూ ఉందాం.

8

శక్తికొఱకై ఉపవాసము

తనను తాను తెలుసుకొని అభివృద్ధి పఱచుకుంటే యిహలోకములో జయము సిద్ధిస్తుంది తన యోగ్యతను తానే యెంతకాలము మెచ్చుకుంటాడో దైవము అంత కాలమూ అతనికి యోగ్యతను ప్రసాదింపడు ఎందుకంటే బంగారం ఎక్కడుందో తనకు తెలిస్తే అతడు పలుగు తీసుకు తవ్వడు ఆ గని నూటికి గా అమ్మివేస్తాడు బేరాలు గూడా సాగించి యెక్కువకో తక్కువకో అమ్ముతాడు

నామట్టుకు నేను పొందవలసిన అభివృద్ధిని పొందలేదు. నన్ను నేను యిప్పుడు తెలుసుకుంటున్నాను నాలో ఉన్నదేదో తెలుస్తున్నది నాలో గర్భితమైన దివ్యజ్ఞాన గని నాకు కనుపడి నాకు వశమయ్యేవఱకు యెవరికీ యీ సంగతి చెప్పదలచలేదు చెప్పితే మోటపనిముట్లతో దానిని త్రవ్వటానికి మంది ఆరంభిస్తారు ప్రతివారిలోనూ నాలోనున్నదెల్ల ఉన్నది తమలోని శక్తిని ప్రత్యక్షము చేసుకునేందుకు మంది ప్రయత్నింపరు మనలో ప్రత్యక్షమైన శక్తినే వారుగూడ వినియోగించ కోవలెనని వారి మురాశ ఆత్మజ్ఞానము సంపాదించుటకు వక్యోపవాసము నకు తుల్యమైనది నాకేదియూ కొన్పింపలేదు - ఆల్మోప లబ్ధికి కావలసిన శుభేచ్ఛగూడా వక్యోపవాసము వల్ల గలుగవలసినదే మనలో చాలామంది నునుపుచేసిన చెక్కలవంటివారమే దానిమీద కాంతి పడితే ప్రతి ఫలిస్తుంది మనము సత్యాదర్శనముచే అద్దములవలె తయారయితే, మనమీద సూర్యకాంతి పడినప్పుడు సంపూర్ణ బింబముయొక్క ప్రభనే ప్రకాశిస్తుంది సత్యాదర్శనము చేయువరకు మనము యెవరమో అను ఆత్మజ్ఞానము కలుగదు

ఆత్మజ్ఞాన పర్వతాధిరోహణము చేసినప్పుడు ఐహిక విషయాల అల్పత్వము మానవ జీవాంశయొక్క ఉత్కృష్టత గోచరిస్తుంది. మానవుడంటే సముద్రపు ఒడ్డుకు కొట్టుకు వచ్చిన గవ్వలమీద తిరిగే చీమ కాదు. సర్వ శక్తివంతుడైన పరమేశ్వరాంశ స్వప్నములో గూడా ఊహింపని దివ్యశక్తులు మనలో గర్భితమై యున్నవి అవకాశములున్నూ ఉన్నవి ఔదాసీన్యము, భీతి, పూర్వాచారము సాంప్రదాయము, అజ్ఞానము, సోమరితనము, ఓర్వలేమి, లోకభీతి, - ఇవి మనకు రానున్న దివ్య శక్తులను అడ్డగిస్తున్నవి

తమకున్న అతిస్వల్పమైన ఐశ్వర్యం పోతుందనే భియమేగాని అనేకులకు తాము పొందదగిన ఉత్కృష్ట ఐశ్వర్యమును గురించిన చింతే ఉండదు శక్తిక్షేత్రము అంతులేనిది నీఘనతను తెలిసికొనదలచితే ఆకాశమువంక చూడాలె

పొందదగిన దేదో తెలిసి, సరిగా సంకల్పించి, దేశకాల పాత్రములను యెఱిగి తనశక్తులను కేంద్రీకరిస్తే మహచ్ఛక్తులు ప్రత్యక్షమవుతవి
దేహబలము చూడండి

లూయీకూనే తన తొట్టివైద్యములో క్రొవ్వెక్కిన వారు ఆరోగ్యవంతులు కారని ఋజువు చేసినాడు బలము క్రొవ్వుతోరాదు క్రొవ్వులోలేదు నాడీతత్వము వాడు (Nervine Temperament) సన్నగా ఉంటాడు క్రొవ్వుఉండదు అయితేయేమి లావుగాఉండే ధాతుతత్వము (Vital Temperament) వానికన్న చురుకుగా ఉటాండు ఓర్పు ఉంటుంది రోగములకు లోనుగాకుండానూఉంటాడు లావువానికి యివన్నీ వ్యతిరేకమేగద. దీర్ఘోపవాసము చేసినప్పుడే మనకు యెంతఅల్పాతి అల్పాహారము సరిపోతుందో తెలుస్తుంది మన ఆహారములో 3 వ వంతు ఆహారమే మనకు సరిపోతుందనే సంగతి దీర్ఘోపవాసము చేసిన తరువాతనే బాగా తెలుస్తుంది ఆ స్వల్పాహారముతో ఆనందం పెరుగుతుంది చలాకీ యెక్కువవుతుంది నిరంతరము కులాసాగానూఉంటుంది. ఎక్కువ ఆహారము తినేవారికి లేనిది తక్కువ ఆహారముతో లభిస్తది మనము తినవలసిన దానిని మించి తినిన ప్రతి తులము ఆహారము సున ధాతుశక్తిని వ్యర్థపఱుస్తుంది ఎక్కువ తినుటవలన ఉదరములో శ్రమ యెక్కువ అవుతుంది అది తగ్గిస్తే ఉదరములో వ్యయమైపోయే శక్తి మిగులుతుంది ఆ శక్తిని యితరపనులలో వినియోగించుకోవచ్చును అప్పుడు నీ కార్యములయందు జయము లభిస్తుంది. మనస్సుతో పనిచేసేవారికి శరీరపరిశ్రమ చేయకపోతే ఆకలే ఉండదు

ఎక్కువ పరిశ్రమచేస్తే తిండిగూడ ఎక్కువ అవుతుంది దానివల్ల లాభమేమిటి ? కొద్దిగా శ్రమపడిన కొద్దిగా తినవచ్చును గదా! దానితో కాలము, ధనము, మనోబలము, ధాతుశక్తి కూడి వస్తవి

తాలింఖానా —చక్కవలె, మందుల దుకాణములవలె అసహజమైనది తిన్నగాతిని, తగినంతే వస్త్రధారణచేసి, తగిన పనిపాటలు చేసుకొనుచు, అవసరమైనంత విశ్రాంతి తీసుకొని, నిద్రపోవుచూ, ఆడుచు, పాడుచు, మననశీలురై, ప్రేమికులై జీవించేవారికి పై మూడింటితోనూ పనేమున్నది?

శ్లో॥ నిత్యం హితాహార విహారసేవీ
సమీక్ష్యకారీ విషయే ష్వసక్తః
దాతాశుచిఃసత్యపరః క్షమావాన్
ఆప్తోపసేవీచ భవ త్యరోగః

ఎల్లప్పుడు హితమైన ఆహార విహారములు సేవించువాడూ, విషయములను పూర్వాపర పరామర్శ చేయువాడూ, విషయ లోలతలేనివాడూ, దానశీలుడు, శుచియగువాడూ సత్యవాదీ, క్షమాస్వభావముగలవాడూ, జ్ఞానులను సేవించువాడూ రోగమునకు లోనుగాడు ప్రముఖమైన వ్యాయామ విధానములు యెఱుగుదును బలంగా ఆకలి కలుగుటకే తీవ్రమగు వ్యాయామము చేయవలెనని వారందురు ఆకలి తనంతటనే వస్తుంది దాని నెవరూ సృష్టించనక్కరలేదు ఆకలి కలిగే దాకా ఆగి భుజించు, తరువాత ఆగు అని అది చెప్పుతుంది ఇంకో విధంగా చేస్తే శక్తి హరించి పోతుంది

లోకవ్యవహారాలలో తిరిగేవారికి అలసట కలుగుట ఒక ఆటంకము నిద్రలేకపోతే ఓపిక తగ్గుతుంది తిండితో అది పెరుగదు 24 దినములు ఉపవసించిన తరువాత పశ్చిమ వర్జీనియా పర్వతములమీదికి స్నేహితులతో షికారు పోయినాను అందులో ప్రతి ఒక్కరూ నేను ఆహారము మానిన తరువాత 50 మారులైన కడుపునిండా ఆహారము భుజించినవారే సాయంకాలమునకు వారెంత ఉత్సాహముగా నున్నారో నేను అంత ఉత్సాహముగానూ ఉన్నాను మన దేహములో యేదో జీర్ణముకాక మిగిలిపోయిన పదార్థము మిగిలిపోతే నిస్సత్తువ, అలసట వస్తున్నవనే సంగతి నిరంతరం పరిశీలనలో నాకు తెలుస్తూఉంది దానిని తొలగిస్తే నాకా అలసటపోతూ ఉండేది

ఉదరములో సృష్టిఅయ్యేదికాదు.శక్తి తినియెప్పుడూ బలంసంపాదించలేవు మానవునిశక్తి, హృదయమునుండి, ఊపిరితిత్తులనుండి, మెదడునుండి,జీవాంశనుండి లభిస్తుంది జీవాంశకు యే ఆహారమూ అక్కరలేదు మెదడునకు సాటి యేదీలేదు హృదయానికీ, ఊపిరితిత్తులకూ కావలసిన ఆహారము అతిస్వల్పము దేహబలం రావలెనంటే ప్రాణాయామం చేస్తేచాలు మనోబలం మెదడుయొక్క నైర్మల్యము మీద ఆధారపడి ఉంటుంది ఆత్మబలము జీవియొక్క సంస్కారవశముగా లభిస్తుంది

శారీరశాస్త్రజ్ఞులు మనదేహాన్ని ఇంజన్‌తో పోల్చటం అలవాటు–దేహయంత్రములో ఉదరములో అనేకమారులు బొగ్గువేస్తేగాని దేహమునందు ఉండవలసిన వేడిమి ఉండదని వారంటారు నిజమేమంటే దేహయంత్రం ఆవిరియంత్రము (ఇంజన్) వంటిదిగాదు అది విద్యుద్యంత్రము వంటిది విద్యుచ్ఛక్తి నడవటానికి ఇంజన్‌కువలె కర్రలుగాని, బొగ్గులుగాని, అంతయెక్కువ పరిమితిలో అక్కరలేదని అందరికూ తెలిసిన విషయమే

మనోబలం సంగతి అలాఉంచి ముందు దేహబలం సంగతి చూదాం

అవకాశములను చురుకుగా తెలిసికొనుటలోనే శక్తియున్నది తాను చేయవలసినదేదో ముందుగా నిర్ణయించుకొని చేయువాడు శక్తివంతుడుగా ఉంటాడు. మనస్సు చురుకుగాను, నాడులు స్థిరముగాను, దేహము బలంగాను, ఆత్మ ధైర్యముగాను ఉన్నప్పుడే విజయము లభిస్తుంది ఇందులో యేదీ తగ్గరాదు ఎవరూ అన్నము జీర్ణముచేసుకొనుటయు, ఆలోచించుటయు ఒకేమారి చేయజాలరు చాలామంది ఉమ్మడి వ్యవహారములు చేయనేర్పఱచుకొని విందుగూడా యేర్పాటు చేస్తారులెండి. అది యిక్కడ వర్తించదు దీర్ఘోపవాసములో ఒక్కొక్క దినము గడచినకొలదిని మనస్సు నిర్మల మగుచుండును వివేచనాసామర్థ్యం నిశితం అవుతుంది అంతర్దృష్టిలోతవుతుంది వేగంగా నిశ్చయించేశక్తి పెరుగుతుంది దృష్టి వికసించుతుంది పర్యవసానమేదో నిశ్చయించేసామర్థ్యము కలుగుతుంది దీర్ఘోపవాసమునకుపూర్వము కన్నను తరువాత శైశక్తులన్నీ వృద్ధిపొందటం చూస్తూన్నాము.

నా మట్టుకు నేను యేదినమునందైనా అవసరమైనదానికన్న ఒక్క పిడచ ఎక్కువతిన్నా అది నేను చేసే పనికి ఆటంకం అవుతుంది. నేనుచేసే ఆలోచనఅంతా నేను మధ్యాహ్న భోజనానికి పూర్వమే అనగా 11, 12 గంటలకు పూర్వమే చేయగలుగు చున్నాను అప్పుడే నేను నిశితముగా వివేచనచేయగలను.

వర్ష్యోపవాసముతో నీకుండే అపసిద్ధాంతములు నీమనస్సులో నుంచి తొలగిపోతవి నీ స్నేహితులకుండి నీకు సంక్రమించినవి యింకా బాగా లేకుండా పోతవి ఒక వస్తువునకు ముందూ, వెనుకా, పైనా, దిగువనా, ప్రక్కలనా, లోపలా నీకు గోచరిస్తుంది నీదృష్టి ఎక్సరేవలె అవుతుంది - గోర్జి లెన్సు వలె చూస్తుంది మనస్సులో తత్తరపాటు లేకుండా పోతుంది లోకమంతా ముక్కలు ముక్కలుగా వ్యష్టిగా గాక ఏకముగా సమష్టిగా గోచరిస్తుంది అప్పుడు నీవు పరమ విశ్వాసముతో పనులు చేయ గలుగుతావు. వివేచనతోను, ఆత్మజ్ఞానముతోను, పనులు చేసినప్పుడు అభ్యుదయం కలుగుతుంది నీవు యే విషయాన్నైనా సమగ్రంగా తెలుసుకోవలె - తరువాత అంతర్యామియొక్క ఆజ్ఞలననుసరించి విశ్వాసముతో పనులు చేస్తే నీకు జయము లభిస్తుంది దీనికి ఆత్మవికాసము, మనో బలమూ ఉండాలె ఎంతోమందికి ఇవి ఒకటి ఉంటే రెండోది ఉండదు రెండూలేనివారు గూడ యెందరో ఉంటారు కాని వర్ష్యోపవాసము చేసినవానికి రెండూ లభిస్తవి

వ్యక్తిత్వము శక్తిగలవాడవుతాడు వర్ష్యోపవాసము వలన యీ గుణముగూడా మొదటి తూరిగా జాగరికత మవుతుంది అల్పమహత్తులతో తృప్తిపడని వారికే మహచ్ఛక్తులు కలిగేది లోకములో ఉండే నమ్మికలను నిరాకరించి దీర్ఘోపవాసము చేయుటానికి సంకల్పించుటలోనే కొంత వ్యక్తిత్వమున్నది ఆ సాహసములోనే మహచ్ఛక్తులు ఉద్భవిస్తవి

ఇది అంతా స్వప్నవృత్తాంతం అనవచ్చును భగవంతుడు అంతకంటె ఎక్కువ సిద్ధింపజేయ గలడు మనకు భగవంతుని మీద ఉండే భక్తికంటే గూడ మన మీద భగవంతునికుండే అవ్యాజమైన కృప యింకా గొప్పది 'మూకం కరోతి వాచాలం పంగుం లంఘయతే గిరిం' అన్నారుగదా. స్వార్థం కొఱకైనాసరే అభూతాలను ఆశించి, వానినే సంకల్పించి ధైర్యముతో కర్మచేసే వారిని భగవంతుడు అనుగ్రహించి వారికి తోడుపడి వానిని సిద్ధింపజేస్తాడు.

ధనం నశిస్తుంది కీర్తి తగ్గిపోతుంది మిత్రత్వము పలుచబడిపోతింది. సౌందర్యముగూడా వెలవెలపోతుంది. జయములు అపజయాలవుతవి లోకాలు తలక్రింద మారిపోతై. కాని ఆత్మవికాసము మాత్రము శాశ్వతంగా నిలచి ఉంటుంది. దానికి యీడైన శక్తిలేదు

తన యిష్టము వచ్చినప్పుడు ఈ దేహాన్ని స్వేచ్ఛగా వదలివేసి, గాలిలోనో, నీటిలోనో, ఆకాశములోనో, వెలుగులోనో, విశ్వాసములోనో, భక్తిలోనో నిలచి ఉండ గలిగితే, అతడు యేఅవధులకూ (హద్దులకూ) లోనుగాడు అపజయములేగు సంశయాలులేవు భయాలులేవు అసమర్థతలేదు అపప్రథలులేవు కంపాదులున్నూ ఉండవు॥

సత్యము ఆకాశమువలె విస్పష్టమైనది. మాధ్యందిన మార్తాండునివంటిది అదృష్టము ప్రకృతిమాత దివ్యాంకములోనుండి క్షీరపానము చేస్తున్నట్లు జీవితము ఉంటుంది

వీని అన్నిటికి కిరీటాయమానముగా సర్వశక్తి సంపద లభిస్తుంది అప్పుడు యింతగొప్ప ప్రపంచమూ ఒక చిన్న ఆట గది అవుతుంది భౌతిక ఐశ్వర్యము లన్నికలిపి ఒక ఆటబొమ్మల పెట్టె అవుతుంది మానవ సంఘమంతా కలిపి కొండపల్లి బొమ్మల పీట అవుతుంది నీవా ఆట సమాజమునకు యజమానివి అవుతావు నీయిష్టము వచ్చినట్లా బొమ్మలను అటుయిటూ కదిలించేవాడవు అవుతావు వానికి యజమానివి అవుతావు

తొట్టి వైద్యము

జగత్ప్రసిద్ధ మయిన లూయీకూనేగారి దిన్యూ సైన్సు ఆఫ్ హీలింగ్ అనే తొట్టి వైద్యము అచ్చు అయినది.

ఇందులో కూనేగారు వ్రాసిన మూల గ్రంథములోని ప్రతి విషయము పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే తర్జుమా చేయబడినది. ఇంగ్లీషులో యీ గ్రంథం కొనవలెనంటే 15రూ॥ పైన ఖరీదు ఉంటుంది తెలుగువారికొరకై యీ గ్రంథము అచ్చువేయబడినది.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
విజయవాడ—1

[132 వ పేజీ తరువాయి]

సిద్ధా - మిత్రులారా ! యేమగును? ప్రాణముపోవును అప్పటికినీ సమ్యగ్దర్శనము కలుగకపోవచ్చును. తిరిగి జన్మించి వేరొక జన్మమందైననూ, తిరిగి, తిరిగి, సమ్యగ్దర్శనము కలుగువరకును ప్రయత్నించుచునేఉందును

దేవ - తాము యిపు డత్యంత సమీపకాలంలో, యేమి చేయతలచారు ?

సిద్ధా - ఆహారపానీయములు మాని, కేవలుడనై సమ్యగ్దర్శనమున కెదురు చూచుచుందును యిందు సఫలీకృతుడనగుదునను ఆశ నాకులేదు. అయినను ప్రయత్నము చేసెదను

సరిపు - ఆహారపానీయములు మానిన, దేహమనోబలములు క్షీణించిపోవును మీశక్తియుక్తులు క్షీణించిన తరువాత, సమ్యగ్దర్శనము కల్గుటకు అవకాశము తగ్గిపోవును మీ ఠీకరోరతపస్సుమాని, వేరైన సౌమ్య పద్ధతిన రాజయోగ మాచరింపరాదా ?

సిద్ధా - మిత్రులారా - ఆపాట్లన్నియు పూర్తియైనవి తథాగతునకు వెలుగు కాన్పింపలేదు.

దేవ - హఠయోగ మభ్యసింపకపోతిరా ?

సిద్ధార్థుడు - మిత్రులారా! (విసుగుతో) అన్నియూజేసితిని ప్రాణవాయువును బంధించి కూర్చుంటిని కట్టివేసిన వృషభము నాల్గువైపులనుండి శూలములతో పొడిచిన యెంత బాధపడునో, తథాగతునకు అంత బాధకలిగినది. మాడు పెంకు ఊడి క్రిందపడునట్లుతోచినది అప్పుడుగూడా బాధయే గలిగినది గాని, వెలుగు కాన్పింపలేదు యిప్పుడైనను ఊరకుండలేక హింసతోకూడిన యీశోషణప్రక్రియ అవలంబించితిని చేసినపనులన్నియూ వ్యర్థమైనట్లే యిదికూడ వ్యర్థముకావచ్చును నాకు ఆశయునూ లేదు, నిరాశయనూలేదు, అవలంబించెదను

(నిష్క్రమించును)

సరిపుత్రుడు - తప్పకుండా యీ ఉపవాసములో తథాగతునకు సమ్యగ్దర్శనము కలుగుతుంది. మన కిష్టాలు యీడేరే కాలము వచ్చింది మనము కష్టపడకుండానే తథాగతుడు మనకు మోక్షము కరతలామలకం చేస్తాడు

దేవమిత్రుడు - వారు తమకు సమ్యగ్దర్శనము కలుగలేదంటారు వారికి యిప్పటికే యెన్నో మహత్తరమైన సిద్ధులు గలిగినై. వానితో సామాన్య మానవులు తృప్తిపడి క్రీడించుచుందురు తథాగతుడు సమ్యగ్దర్శనము కల్గువరకూ, వదలువాడుగాడు. అణిమాది సిద్ధులను వారు దరికేని రానీయరు యిప్పటికే వారికి యెన్నో వన్యములగు క్రూరమృగములు సవ్యాపసవ్యముగా ప్రదక్షిణము చేసి పోతూ ఉంటివి త్రాచుపాములు పడగలు విప్పి నీడలు పడుతూ ఉన్నై తథాగతుడు నిద్రించునపుడు, దివ్యకాంతులతో అవ్యక్తరూపములు ప్రదక్షిణము చేసి పోతున్నై మనము యితనిని వదలిపోనేరాదు.

(తెరపడును)

ఉపవాసము ఎందుకు? ఎట్లు?

బి. వెంకటరావుగారు

సాధారణముగా ప్రకృతివైద్యమంటె ఆహారములు మాన్పించి ఉపవాసము చేయించడంవలన ప్రాణాపాయము కల్గుననే ఒక అవివేక ప్రచారం ప్రజలలో ప్రబలియున్నది ఇట్టి సందర్భములో ఉపవాస ప్రాశస్త్యాన్ని గురించి యథార్థం తెలిసికోవాలి

మన వేదములు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు, ఉపవాసములగురించి ఎంతయో చెప్పియున్నవి ప్రతి ఏకాదశి ఉపవాసం అమావాస్యనాడు ఉపవాసం యుద్ధమునకు పోవుచుండు ఉపవాసం, వివాహసమయమున ఉపవాసం, మొదలయిన అనేక శుభసమయముల్లో ఉపవాసం చేయడం ప్రచారములో కనుపిస్తున్నది

ఆధ్యాత్మిక సంపత్తితో తులతూగిన మన దేశం నేడు పాశ్చాత్యనాగరికతా వ్యామోహములోపడి ఉపవాస ధర్మాన్ని మరచి 'తినుటకోసమే జీవించుట'నే అనాత్మవంతుని లక్షణాలతో అనేక రోగపరంపరలతో బాధపడుతోంది

మాతృదేవతకన్నను, వేదములకన్నను పరతత్వమును బోధించు మార్గము మరియొకటి లేదు అట్లే ఉపవాసము మించిన తపస్సు లేదు

కం॥ మాతకును, వేదమునకు, పరములగు గురుశాస్త్ర ।
లాభములులేవు। తపములేదుఉపవాస వ్రతముకంటె।
అధిక మైనదియందుర్ మహాత్ము లనఘ ।

కం॥ వి క ముపవాస సేవనమున,
శరీరమునకు, చిత్తమునకు, పావనమై
ఐహిక, సుఖమును, పుణ్యాలోక
నిలయమును, యివ్విధిగా సమకూరుగా.

అనగా ఉపవాసవ్రతమువలన, శరీరము, మనస్సు కూడ ఆరోగ్యముపొంది, పవిత్రమగును, గాన ఉపవాస వ్రతమును, మన పూర్వులగు ఋషిపుంగవులు ఆదరించిన తపస్సని అర్థము చేసికొనవలనేగాని, సాధారణ చికిత్సగా భావింపరాదు.

శ్లో॥ పృథివ్యాం యాని భూతాని
జిహ్వోపస్థ నిమిత్తకమ్ ।
జిహ్వోపస్థ పరిత్యాగీ
పృథివ్యాం కింప్రయోజకమ్ ॥

అను ఆర్యోక్తిని అనుసరించి, జిహ్వోపస్థలను జయించిన వ్యక్తికి యీపుడమియందు అసాధ్యమైన కార్యము లెవ్వియును లేవుకదా !

దీర్ఘోపన్యాసములకు, అనర్హులు,—

దేహము కృశించిన నీర్సరోగులు, క్షయరోగులు, నిండు గర్భవతులు, క్షీణించిన వృద్ధులు ఎక్కువరోజులు ఉపవాసము చేయరాదు.

ఉపవాసము చేయుట కర్హులు —

స్థూలకాయులు, వివిధరకముల తరుణ కాలిక వ్యాధులచే పీడింపబడుచున్న వారును, పసిబాలుర మొదలు వృద్ధులవరకు దేశకాలపాత్రానుగుణ్యంగా ఆయాదేహ పరిస్థితుల ననుసరించి,అనుభవజ్ఞుల సలహాపైఉపవాసములు చేయవలయును

ఉపవాసమునకు అనువగు కాలము —

ఉపవాసములు చేయుటకు శీతకాలము ఉత్తమము వర్షకాలము మధ్యమము, వేసవికాలము అధమము అయినను అవసరమునుబట్టి వ్యాధి భేదములను గుర్తించి సర్వకాలములందు తగు మాత్రముగా ఉపవాసములు చేయవచ్చును

హెచ్చరిక —

ఉపవాసము చేయువారు వంట యిండ్ల సమీపమందును, ఆహారపదార్థములు గల చోటలందు వుండరాదు. ఉపవాస రోగుల ఎదుట యితరులు ఎట్టి పదార్థములు తినరాదు ఆహారరుచులను గురించి ముచ్చటించరాదు రోగి వుపవాసకాలములో తాను లోగడ తిన్న రుచుల గురించియు పదార్థములను గురించియు మననము చేయరాదు మనస్సును సర్వదా దైవ చింతనతోను, సద్గ్రంథ పఠనము చేతను, ఆధీనములో నుంచుకోవలెను.

ఉపవాసకాలములో శరీరములో కల్గు మార్పులు.

మానవ శరీరము రసాయనిక పరిశోధనాలయము రసాయనిక ఆగారము (Chemical laboratory) కన్న చాలా గొప్పది మరియు సునిశితమైన శక్తులను గలిగి యున్నది. ఉపవాసకాలములో చాలకాలమునుండి మన శరీరములో (రస, రక్త, మాంస, మేధో, మజ్జా, అస్థి, శుక్ర) సప్తధాతువులలో దాచుకొన్న పదార్థము తిరిగి ఉపయోగించుకొనును. శరీరములో నిలువయున్న రోగ పదార్థమును, లోగడదాచుకున్న ఆ హేర పదార్థమును, ఉపయోగించుకుంటూ శక్తిని పెంపొందింప చేసికొని బహిష్కరించుకొనును ఏలనన మనము ఆహారము మాని అదనపుశ్రమ జీర్ణావయవములకు యిచ్చుట మానితిమి గదా, గాన వుపవాసకాలములో బరువు తగ్గును, శక్తి పెరుగును

ఉదాహరణకు, సైకిలుకు విశ్రాంతి నిచ్చి పరిశుభ్రి (Over Oiling) పరచిన యెడల ఎక్కువ శక్తివంతముగా ఎట్లు పనిచేయుచున్నదో, అట్లే ఉపవాసకాలములో శరీరమునకు విశ్రాంతి లభించి లోనున్న మాలిన్యములు బహిష్కరింపబడి ఎక్కువ శక్తివంతమగుచున్నవి ఉపవాసములో కల్గు యీ మార్పులను గమనించుచు, రోగపు తగ్గుదలను గ్రహించి, సంతసింపవలెనే గాని బహిష్కరణ కాలములోవచ్చు చిన్న చిన్న కష్టములకు చింతపడక,మనస్సునుభగవదాయత్తము జేసి శాంతియుతముగా కాలము గడుపవలెను. యిట్లు క్రమేపి వుపవాసములు గడుచుకొద్ది రోగపదార్థమంతయు వెలువరింపబడి, చక్కని కళకాంతులు, సహజమైన ఆకలి కలుగును కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలోతప్ప ఉపవాసకాలములో శక్తి క్షీణించక పెరుగుచుండును.

ఉపవాసకాలంలో స్వాస్థ్యసంకటములు —

ఉపవాసకాలంలో నోరు అరుచి, జిగురు, వాసన నాలుక తెలుపు, వాంతులు పసరు పెడలకక్కుట కడుపులో పొర్లు, నొప్పులు అప్పుడప్పుడు కనుపించుట లేచిన కండ్లు జీకట్లు కమ్ముట, జిగట విరేచనములు, రక్తగ్రహణి, గొంతులో శ్లేష్మము వుండగానుండుట, నాడి హెచ్చుతగ్గులుగా నడచుట కనుపించవచ్చును వీటికి భయపడక ఆయా రూపేణా రోగపదార్థము బహిష్కరింపబడుచున్నదని గ్రహించి అవసరమైన చికిత్స చేసికొనవలెనేగాని భయపడనవసరము లేదు

ఉపవాసకాలములో చికిత్సలు —

గోరువెచ్చని నీటితో ఎనిమా, మట్టిపట్టీలు, అవసరమునుబట్టి కటిలింగస్నానములు, మర్దన శిరస్స్నానము మొదలైన చికిత్సలు తీసికొన్నయెడల ఉపవాసములు సుఖప్రదముగా ముగించవచ్చును

వాంతి లక్షణములు వున్నయెడల గోరువెచ్చనిటిలో నిమ్మరసం పిండి త్రాగి వాంతి చేసుకొనుట మంచిది

జిగటవిరేచనములు రక్తగ్రహణి మొదలైన స్వాస్థ్య సంకటములలో అవసరమునుబట్టి వన్నీటితో ఎనిమా రెండు మూడు సార్లు, మట్టిపట్టీలు నీలిరంగు సీసాలో నీరు నీలికాంతిని ఉపయోగించుట ఎంతయో అవసరము

ఉపవాస రకములు —

1 నిర్జలోపవాసము —

నీరు కూడా త్రాగకుండా ఉపవాసము చేయుట ఇది ఎక్కువ కాలము చేయరాదు అందరు నిర్జలోపవాసములు చేయుట కనర్హులు ఆత్మవంతులుమాత్రమే చేయ గలుగుదురు

2 జలోపవాసము —

నీరుమాత్రమే త్రాగి ఉపవసించుట. అనగా కావలసినన్నిసార్లు రోజుకు ఆయిదారు సార్లుకు తక్కువ కాకుండా నీరు త్రాగవలెను

3 రసోపవాసములు —

ఆయా ఋతువులలో దొరకు రసయుతములైన పండ్ల రసములతో నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, కమల, ద్రాక్ష, దానిమ్మ మొదలైన పండ్లరసములతో ఉపవసించుట నిమ్మరసం నీటిలో కలిపి కావలసినన్నిసార్లు రోజుకు అయిదారుసార్లుకు తక్కువలేకుండా త్రాగవలెను. అది శరీరమును శోధించుటకు బాగా ఉపయోగపడును, ఇక నారింజ మొదలైన పండ్లరసములు మూడునాలుగుసార్లు మాత్రమే తీసికొని మధ్యమధ్య అవసరమైన నీరుత్రాగి ఉపవసించవలెను.

ఉపవాసపక్వస్థితి —

పైచెప్పిన వికారలక్షణములన్నియు తగ్గి శరీరము తేలికయై తేజోవంతమై నాలుక గులాబివర్ణము కలిగి, సాత్వికాహారములందు చక్కని రుచికలిగియెచట ఉపవాసపక్వస్థితియని గ్రహించి యీక్రింది విధముగా ముగించవలెను.

ముగించు రీతి —

ఎటువంటి మూర్ఖుడైనను ఎన్ని వుపవాసములైనను చేయవచ్చును, గాని ఉపవాసము ముగించిన తరువాత ఆహారనియమములు పాటించుట కష్టము ఆహారనియమములు సరిగా పాటించక అధికాహారసేవన చేసినయెడల చాల కష్ట నష్టములు కలుగును. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణాపాయములుకూడా కలుగవచ్చును

ఉపవాసములు పక్వస్థితికి వచ్చినతరువాత పాత్రానుగుణ్యంగా ఒకటినుండి ఏడురోజులవరకు ఉపవాసములు చేసిన కాలమునుబట్టి యీక్రిందివిధముగా ఆహారములు తీసికొనవలెను

లేతకొబ్బరి నీరు దొరికినయెడల రోజుకు మూడు నాలుగుసార్లు మాత్రమే త్రాగి కొంతకాలము ఉండుట మంచిది లేదా నారింజ, బత్తాయి, కమల, ద్రాక్ష దానిమ్మ మొదలైన ఆయాఋతువులలో దొరకుతియ్యని పండ్లరసము సగభాగము నీటితోకలిపి మొదట కొద్ది రోజులు తీసికొని క్రమేపి చిక్కపరుస్తూ తరువాత బాగుగా నమలి తొనలు తినవచ్చును ఆటుపిమ్మట పచ్చి కూరగాయలు, అరటి, కొబ్బరి పాలు లేక మజ్జిగ మొదలైన ప్రకృతిదత్తములైన ఆహారములు క్రమముగా ఆకలినిబట్టి తీసికొనవలెను

వండని ఆహారములపై వుండనిష్టములేనివారు క్రమేపి పండ్లరసముల తరువాత వుడికుంచినకూర, జావ మొదలైన ద్రవాహారములు తీసికొనిన పిమ్మట అన్నము, రొట్టె, పండ్లు ఒక వారము రోజులు మితంగా ఆకలినిబట్టి తినవలెను అధికాహారసేవనవలన నష్టము కలుగును మరువరాదు

అపక్వాహారము తీసికొనువారు, వండిన ఆహారములు తీసికొనదలచినప్పుడు పచ్చికూరలు బదులు ఆహారములో ఉడికించిన కూరలు మొదలుపెట్టి క్రమేపి జావ, లేక రొట్టె, లేక అన్నము మితంగా ప్రారంభించవలెను.

గమనిక —

రసయుతములైన పండ్లు దొరకని ప్రాంతముల వారు వుపవాసములు తరువాత కూడ రసముగాని గంజి లేక జావగాని చాల పల్చగా తక్కువ తక్కువగా కొద్ది రోజులు గడిపి క్రమేపి ఘనాహారములు తీసికొనవచ్చును

ప్రతివ్యక్తి శక్తినిబట్టి వారముకు ఒకసారిగాని లేక కనీసం 15 రోజులు కొకసారిగాని ఉపవాసం చేయడం వలన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనవచ్చును

ఏజెంట్లు కావలెను

ప్రకృతి పత్రికను అమ్ముటకు
ప్రతి పట్టణములోను.

ఎన్నిపత్రికలు పంపమన్న అన్ని పత్రికలు పంపెదము. ఏనెల డబ్బు ఆ నెలకు పంపుచుండవలెను. పత్రికలను తిరిగి తీసికొనము. రూపాయకు పావలా కమీషను ఇచ్చెదము. 20 రూపాయలు ధరావతు చెల్లించవలయును మీ ఏజన్సీ విరమణ కాలమున ధరావతుడబ్బు తిరిగి వాపసు చేయబడును. వలయువారు ధరావతు పైకము పంపుచు క్రిందిచిరునామాకు వ్రాయవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
ఆంధ్రగ్రంథాలయప్రెస్ బిల్డింగ్సు,
పోస్టుబాక్సు 14, బకింగ్‌హాంపేట పోస్టు,
విజయవాడ - 2

తొట్టివైద్యము

కూనేమహాశయుని
"న్యూసయన్సు ఆఫ్ హీలింగ్"
సంపూర్ణముగ
శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్యగారిచే
తర్జుమా చేయబడినది.
చక్కని గ్రంధరాజము

వెల రూ10—0—0

మంచి యవకాశము

ఈ గ్రంధమునుకొను చందా దారులకు మాత్రమే "ముఖనిదానము" (3-0-0) ఉచితముగ ఇవ్వబడును.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు
ఆంధ్రగ్రంధాలయప్రెస్ బిల్డింగ్సు,
బకింగ్‌హాంపేటపోస్టు, విజయవాడ—2

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - విజయవాడ

1952 మార్చి నెల జమా ఖర్చు లెక్కలు

జమలు —నెలారంభమున నిల్వ రూ 151-8-11, ప్రకృతి పత్రిక రూ 25-14-0, ప్రకృతి పోస్టేజి, రూ 0 14-0, పుస్తకములు రూ 372-6-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 16-10-6, ఇంటి యద్దె రూ 6-0-0, క్రెడిట్ బాకీ వసూళ్ళు రూ 20-0-0, క్రోమోపతిక్ ఇన్స్టిట్యూట్ రూ 90-0-0, వెరశి రూ 683-5-5 లు.

ఖర్చులు —ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 1-3-9, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 16-4-6, పుస్తకముల కమిషను రూ 69-1-0, ప్రింటింగుఛార్జీలు రూ 60-0-0, జీతములురూ ?-8-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 6-0-0, మిస్లేనియస్ రూ 1-0-0, పుస్తకముల పెట్టుబడి రూ 307-5-6, నిల్వ రూ 219-14-8, వెరశి రూ 683-5-5 లు

విజయవాడ,
30—4—1952

కె వెంకటాచార్యులు,
మేనేజరు.

సం. చందా రూ 4—8—0 Reg No. M 4665

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం	10 0 0
శ్రోధపరిభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10 0 0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0 6 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత, సారాసీసా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహా శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి?	0 4 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును?	0 14 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు	
1,2 భాగము (ఒక్కొక్కటి)	0 5 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - స్వేచ్ఛ	0 3 0
కనీనికానిదానము	8 0 0
నపుంసకత్వము, శుక్లనష్టము	0 12 0
ముఖనిదానము	3 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4 5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
ధాతీ - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 6 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
వ్రణము	0 6 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0
అజీర్ణము	0 6 0
సన్నిపాతజ్వరం	0 6 0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0 6 0
ప్రాణాయామము	0 6 0
సూర్యనమస్కారములు	0 8 0
సూర్యనమస్కార పటము	0 3 0
యోగాసనము	2 0 0
బ్రహ్మచర్యము	1 8 0

వేదాంతము - ఇతరములు

ఆధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి ఉపన్యాసములు	
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0
అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1 0 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr I V RATNAM, M. Sc at Andhra Grandhalaya Press,
Edited and Published by P. Venkatramayya. Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada

ప్రకృతి

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

1952

జూన్

వెల రు 0-౬-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము

పావులూరి లక్ష్మయ్య.

ప్రశ్న — మన ప్రకృతి చికిత్సా ప్రచారమును గురించి విజయవాడ రేడియో (స్టేషను) లో తమరు అప్పుడప్పుడు ముచ్చటించ వచ్చును గదా! కనీసము మాసమున కొక తూరైనా యే ఒకరిద్వారానైనా ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన అంశమును గురించి మాట్లాడించు నేర్పాటు చేయవచ్చును గదా! ప్రకృతి చికిత్సా ప్రచారకుల సమావేశము సంవత్సరమునకు 2, 3 పర్యాయములైనా యేర్పాటు చేయుటకు తమరు ప్రయత్నము కలుప వచ్చును గదా!

ఈ మూడు అంశములను గురించిన బాధ్యత మీమీద నుంచుటలో గల నా ఉద్దేశ్యము " మీరొక్కరే ఇందులకు సర్వవిధముల సమర్థులని " పచ్చిగడ్డినో లేక యెండు గడ్డినో తిని అన్నిపోషక శక్తులు కలిగినపాలు ఆవు యిచ్చుచున్నది పాలలో పోషకశక్తులు కలుగుటకు కారణము తినబడు గడ్డియేనా? లేక దేవ ప్రక్రియా? ప్రకృతియేయైనచో మానవునికి యిక మూపరి అవసరమేల? శాకాహారము పశువులకు వలె మానవులకు నేల సమర్థనీయము కాదు ఈ నా సందేహముల జవాబుకొరకు ప్రార్థించుచున్నాను

జవాబు:— రేడియో స్టేషను వారిని ప్రజలు కోరలేగాని వారికి ప్రకృతి వైద్యమును గురించిన ఉపన్యాసములను వినిపించు ఏర్పాట్లు చేయరు. అది కోరికలు చేయవలెననని వివిధ ప్రదేశములలోని వారు కొద్దిగా చందాలు వేసుకొని వచ్చువారికి ఆతిథ్యము ఇవ్వగలిగితే యిట్టి సభలు జరుపుటకు ఏర్పాటు చేస్తాము. ఎవరైనా కావలెనని కోరితే మా ప్రచారకులు వచ్చి ఉపన్యసించే యేర్పాటున్నూ చేస్తాము.

మీరు అడిగిన ఆహారశాస్త్ర విషయము నేము ప్రచురించిన ఆహారశాస్త్రము చదివితే తీరుతుంది

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య.

చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలు చందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందాపద్ధతిలేదు. విడికాపీ ఆరుఅణాలు. చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడి కాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ పి. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయమునకే పంపుట శ్రేయస్సు. సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో కార్యవిలంబన యగవచ్చును.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామాను వ్రాయవలయును.

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవమును విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతిలపత్రికలో" ప్రచురింతుము.

4. కొన్నికొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపునసే పత్రికలను పంపుచుందుము కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్టగలందులకు కోరుచున్నాము.

5 సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోస్టులో వేయుచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లైంటును చేయవలెను నెలాఖరున సంచికఅందనిచో మాకు తెలుపునెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు,
దంతలూరు అగ్రహారము.
పెదపర్రు పోస్టు,
(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా.

శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి వార్షికోత్సవం

ఆదివారం 29 వ తేదీ - జూను నెల 1952 సం॥

ఉదయం 8 గం నుండి ఉపాసనలు – ప్రార్థనలు.

,, 10 గం. ప్రీతి ఫలహార భోజనము.

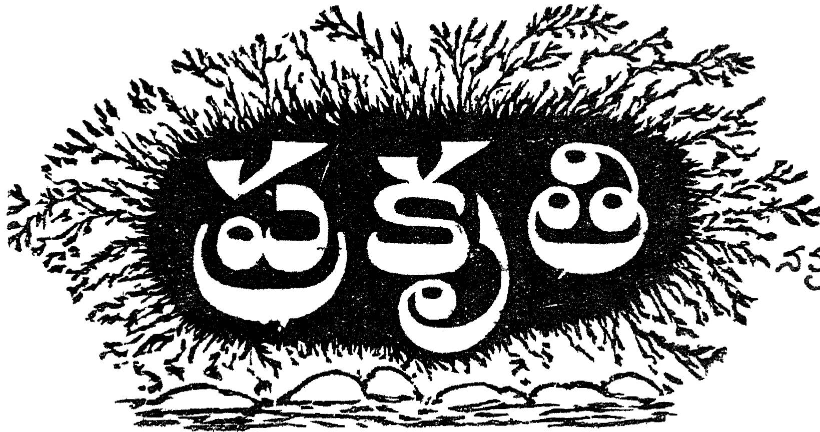
అధ్వర్యులు డి. వెంకయ్యగారు.

ఎల్లరు విచ్చేయ ప్రార్థితులు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, విజయవాడ 17-6-52

పుబ్బా వేంకటాప్రమయ్య, అధ్యక్షులు.

సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక   సంవత్సర చందా రు 4-8-0



సంపుటము 34   జూన్ 1952   సంచిక 6

ఉపవాసతత్వవిద్య

౬

దీనికి ఒక పెద్ద కథ ఉంది ఏస్త్రీ నన్నా అడుగు అయితే ఇక్కడ చాలా చిన్న అధ్యాయము - పురుషుల కింతకంటె యెందుకు ?

పరిశోధనతో వ్యాసాలు-అనుభవముతో సూత్రాలు నేనిందులో ప్రజ్ఞానిధిని గాదు - కాని గ్రంథకర్తను సౌందర్యము శీలానికి సంబంధించినది ఈసంగతి పురుషులు గూడ ఒప్పుకొనేదే తనను ప్రేమించిన ఆమె కనులతో మాట్లాడే టప్పుడు మాధుర్యమును రుచి చూచిన రసికులకు ఇంకా బాగా తెలుస్తుంది

సౌందర్యము శీలమునకంటెను గొప్పది చిరునవ్వు నవ్వితే దేహము మీది మురికిపోదు మనస్సులో చురుకు దనము సొట్టపడ్డ బుగ్గలను ఉబ్బింపదు శీలానికన్న యింకా సహజమైనది సౌందర్యము సౌందర్యానికి ఆరోగ్యానికి లత కలుస్తుంది వానిని విడదీయలేము సౌందర్యము అక్కరలేని ఆమెకు ఆరోగ్యము గూడాఉండదు

దుస్తులను తీసుకోండి

ధరించిన స్త్రీకి వెలగల దుస్తులు మనశ్శాంతిని యిస్తవేమో కాని చుట్టునున్న వారికి ఓర్వలేనితనము వస్తుంది పోనీ జంపఖానా వంటి కోక ధరిస్తే యెవరూ మెచ్చుకోరు సరే తెల్లపాడి రాచుకోటం విషయం

సౌందర్యమునకు

ఉపవాసము

చూదాం. దానివల్ల యెవరికీ అపకారం లేదు. దానిని గురించి సంస్కరణ రావలెనని నేను ప్రచారం చేయలేదు.

చిత్రకారులు సౌందర్యమును గురించి యేమంటారో నేను తెలుసుకోలేదు రూపము, రంగు, మార్దవము, తీరు, అనురూపత, భంగిమ, చలాకీ వీనిమీద సౌందర్యము అధారపడి ఉంటుందని నా నమ్మిక ఈవిధమైన సౌందర్యము ఆరోగ్యముమీద ఆధారపడి ఉన్నది నక్తోపవాసము వలన దేహము నందలి చైతన్యము పెరుగుతుంది ఒక్క అనురూపత అభివృద్ధి కాదేమో గాని మిగతా లక్షణా లన్నీ అభివృద్ధి చెందుతవి

ఉపవాసములో యేమీ ఇంద్రజాలములేదు శస్త్ర వైద్యం చేసే డాక్టరులు బాగా ప్రకటనచేసే 'మందు వైద్యాలు చేయవలసినదే గారడీలు ఉపవాసములో వంకర ముక్కులు సరిగా రావు దవడమీది పుట్టు మచ్చలు కరిగిపోవు దుర్మాంసములుండి రెప్పలు లేవకపోతే కన్నులు కాంతివంతముగా నుండవుగాదూ! అయితే ఉపవాసములో దుర్మాంసములు కరిగిపోయి రెప్పలు పలుచబడి కన్నుల కాంతి అధికవంతం అవుతుంది. జన్మ జన్మాలుగా గడించిన పుణ్యపాపములపై

సౌందర్యము ఆధారపడి ఉందని అందరూ అనుకుం
టారు కాని వళ్యోపవాసమువలన సౌందర్యము వస్తుం
దని అనేకులకు తెలియదు

రూపమే తీసుకోండి.

నీవు చాలా బరువుగా ఉంటివా ఉపవాసములో
అది అంతా కరిగిపోతుంది. తిరిగి ఆహారము తీసుకుంటే
తూకము పెరుగుతుంది. కాని యెంత పెరిగితే సౌంద
ర్యముగా ఉంటుందో అంతే పెరిగి తరువాత ఆగిపో
తుంది నేను ఉపవాసమునకు ముందు ఉండవలసిన
దానికన్న పదిపౌనుల తూకము ఎక్కువగా ఉన్నాను
తరువాత తిరిగి పెరిగినప్పుడు ఆ పదిపౌనులూ తగ్గి యెంత
ఉండాలో అంతే తూకం నిలిచిపోయినది ఉపవాసము
నకు ముందు బక్క చిక్కి ఉంటే ఉపవాసము అయిన
తరువాత సౌందర్యానికి ఎంతబలుపు కావాలో అంత
బలుపూ వస్తుంది. ఆహారము సమంగా రస రక్తాది
ధాతువులుగా మారుతుంది గనుక ఇట్టి అనురూప్యత
లభిస్తుంది.

రంగుసంగతి చూడండి

చిన్నబిడ్డల చర్మము ముచ్చటగా మృదువుగా
ఉంటుంది చర్మము మీది మచ్చలు మాసిపోతవి
మిక్కిలి యెర్రగా గాని తెల్లగా గాని ఉండే చర్మపు
రంగు ఎక్కువ తక్కువలుపోయి సహజస్థితికి వస్తుంది
చర్మ రంధ్రాలు పెడల్పు ఆయిపోతే అవి మూసుకు
కుంటై నేను కవిత్వం చెప్పుతున్నా నను కుంటు
న్నారా ? సౌందర్యములో కవిత్వ మున్న మాట
నిజమేగాని దానిని సంపాదించుటలో కవిత్వములేదు.
అది వచనముకంటె వచనము

మార్దవము విషయము చూదాం.

మీరు పందెములు గెలిచే వస్తాదునూ, కవినీ చూచి
ఉంటారు. వారి నుదురులను పోల్చిచూచారా ?
నుదురూఅంటే దానిమీదనుండే చర్మము పందెగాడు
మాంసము, కోడిగుడ్లు తింటాడు కనుక నుదురు బిరు
సుగా నుంటుంది ఆత్మవిశ్వాసము, శుభేచ్ఛ, గాలి కవికి
జీవనాధారము. మాసపత్రికలకు కవిత్వము వ్రాసే
వారిని నెవరైనా విందుకూ పిలుస్తారు ఎప్పుడన్నా
డబ్బొ ముట్టచెప్పుతారు వారి సంగతిగాదు నేను
చెప్పేది ఎవరికవిత్వాన్ని వారు చనిపోయేదాకా
ప్రజలు మెచ్చుకోరో, చనిపోలేగాని ప్రజలు అభినం
దింపరో వారిని గురించి నేను కవి అని చెప్పినది అట్టి
నిజమైన కవిచర్మము మృదువుగా నుంటుంది ఉప
వాసము ముగియకమునుపే చర్మానికి అట్టి మార్దవము
వస్తుంది చివరకు నీ చర్మము శిరీషకుసుమ పేశల
మవుతుంది

నడకతీరు - దీనినే భంగిమ అనవచ్చును

చాలామంది తల ముందుకో, వెనుకకో, ప్రక్కలకో
వాల్చుకొంటారు తిండిపోతు తనముచేతను, దైన్యము
వలననూ యిది తటస్థం అవుతుంది వళ్యోపవాసముతో
తిండిపోతుతనం తగ్గుతుంది ఆత్మగౌరవము పెరుగు
తుంది నడకతీరు బాగుపడుతుంది

దర్శనము విషయం ఆలోచిద్దాం

కంటిలో కాంతి, చెక్కిళ్ళమీద సిగ్గు, పెదవులలో
చిరునవ్వు, ఒక్కమాటలో ముఖవైఖరీ బాగుగా ఉంటే
దర్శనీయంగా ఉంటారు ఆత్మవిశ్వాసము గలవారి
ముఖమునందు ఓజస్సు ఉంటుంది. ముఖము దేవతా
ముఖమువలె ఆనందదాయకముగా ఉంటుంది.

ఇంక చలాకీ విషయము

సౌకుమార్యము, విషయగ్రహణ, ప్రతిక్రియలు,
అనుభవము - కొంతమందిలో చలాకీ ఉండదు అందు
వలన ముఖాలు ఆకర్షకముగా నుండవు పాలిపోయి,
శవమువలె నుండు వారిని ఎవరూ సౌందర్యముగల
వారినిగా జేయజాలరు మానవదేహములో చైతన్యము
నను, హృదయములో ప్రేమను, ఆత్మలో జ్ఞానమును
(కాంతిని) నింపినయెడల ఆత్మవిశ్వాసము గలిగిన ఆదేహ
ములో సౌందర్యము ఉద్భవిస్తుంది

వళ్యోపవాసమువలన చైతన్యము, కాంతి, ప్రేమా
అభివృద్ధి జెందుతై ఇంకి సౌందర్యము రావటానికి
ఆటంక మేమున్నది?

అంతే

ఈ అధ్యాయము చిన్నది అని మొదటే చెప్పినాను.
మీ మీద దయచేత దీనిని తగ్గించాను

ఉపవాస కాలములో సౌందర్యము పెరుగుతుం
దనుకోవద్దు తరువాత కొంతకాలానికి సౌందర్యం
వృద్ధిపొందటం. ఉపవాసకాలములో అద్దము చూచు
కొని సౌందర్యముకొరకై వెత జెందకండి అద్దంచూస్తిరా
మీకది భయాన్ని పుట్టిస్తుంది

ఉపవాస తత్వవిద్య

౭

మన ప్రేమ సత్యమునందే అసత్య మనిన భయము. ఛాయలను చూచి అందలి సత్యమును మనము గ్రహింప గలిగితే మనమా ఛాయలకు భయపడము ప్రేమిస్తాము.

సత్యదృష్టి మనకు కలిగితే దానినుండి విశ్వాసము ఏకాగ్రత చెందుతుంది.

ఆ దృష్టిని కౌశల్యముతో ప్రయోగించిన మన జీవిత దృక్పథము మారుతుంది

జీవులలో అనేకులకు దూరదృష్టిఉంటుంది. అయితే దగ్గరవిషయాలు వారికి కనుపడవు. కొందరికి కేవలము లౌకికదృష్టి వారికి పరమార్థదృష్టి శూన్యము అధిక సంఖ్యాకులైన మందికి నైతికదృష్టి దోషించి ఉంటుంది ఆరోగ్యము వృద్ధిచేసుకోవటమే వీనికన్నిటికి చికిత్స అని మీకు తెలుసు.

ఒకానొకప్పుడు ఒక దివ్యపురుషుడు ఈ భూలోకములో అవతరిస్తాడు వాడు ఇహపరసత్యములను కొన్నిటిని ఆదేశము చేస్తాడు పూర్వాచార పరాయణులగు అంధ పరంపర వారిని నిందించి తమతోవకు మరలింప ప్రయత్నం చేస్తాడు ఆ దివ్యాత్మ యీ అంధపరంపరతో నడవలేక పోతే ఆ దివ్యాత్మను ఉన్మాదియని, అజ్ఞానియని, కపటియని పేరిడి అవమానించి, బాధించి, ధైర్యముంటే వధిస్తారు తమవిధి పరిపూర్తి అయిందని ఆనందిస్తారు విజ్ఞానమునందు, ప్రజ్ఞానమునందు విశ్వాసమున్నవారి కిది శిక్ష, అశిక్ష తమకు అర్హమైనదనియే వారు దానిని భరిస్తారు వారికి ప్రకృతి, భగవంతుడే తోడు ప్రహ్లాదు డేమంటాడో చూడండి.

క॥ బలయుతులకు దుర్బలులకు
బల మెవ్వడు నీకు నాకు బ్రహ్మాదులకున్
బల మెవ్వడు ప్రాణులకును
బల మెవ్వం డట్టివిభుడు బల మసురేంద్రా!

విశ్వాసమునకై ఉపవాసము

క॥ దిక్కులు కాలము లోనగు
దిక్కునలేకుండు గలుగు, దిక్కులమొదలై
దిక్కు గలలేనివారికి,
దిక్కయ్యెడు వాడు నాకు దిక్కు మహాత్మా!

అట్టివారికి కన్నులు మూసినా తెరచినా గూడా సత్యమే గోచరిస్తుంది వారు తమ సిద్ధాంతములను భౌతికవిషయముల మీదనే నిర్మిస్తారు కాని వానిపర్యవసానము ఆముష్మికములోనే. ఐహికవిషయాలను వదలకుండానే స్వర్గ వీధులలో వారు విహరింప కుశలురు.

విశ్వాసము సింహము వంటిది. విశ్వాసము కలవాడు రాత్రులయందే బాగుగా చూడగలడు.

యా నిశా సర్వభూతానాం
తస్యాం జాగర్తి సంయమీ
యస్యాం జాగ్రతి భూతాని
సా నిశా పశ్యతో మునేః

సకలభూతములకును నిద్రావస్థ యోగికి జాగ్రదవస్థ. భూతములకు జాగ్రదవస్థ తత్వదర్శియైన మునికి నిద్రావస్థ తర్కము కోడిపిల్లవంటిది చీకటి పడిందీ అంటే అది గూట్లోకి పారిపోతుంది.

ఏ లూథర్ బర్బన్కో జాతులను సాంకర్యంచేసి కొత్తజాతిని సృష్టిస్తాడు. అలాగంటిది మందికి కావలె. అది పగలు చేసినా సరే రాత్రి చేసినా సరే.

నవనాగరికులకు విశ్వాసము మీద విశ్వాసంలేదు. విశ్వాసము నాగరికతను చంపుతుంది. ఎవరు జీవికి విశ్వాసము నశింప జేస్తారో వా రా జీవికి ఆత్మశత్రువు ఆత్మ హంతకులు గూడ. విశ్వాసములేని సంశయాంధకారములో నేజీవీ చిరకాలము వర్ధిల్లదు అసత్యాన్ని వెయ్యితూరులు నమ్మండి ఫరవాలేదు సత్యాన్ని అనుమానిస్తే నష్టమున్నది ఏదో విశ్వాసము లేని వానికి ధైర్యం ఎక్కడనుండి వస్తుంది? నమ్మట అనే క్రియలోనే ధైర్యము కలిగించేశక్తి ఉన్నది. దేనిని

నమ్మట అనేదాని ప్రసక్తే లేదు. అల్లా జెహోవా, జియస్ లపేరిట మానవు లనేక తూరులు యుద్ధజయము గాంచిరి అయితే అందులో నెవరికీ నిజమైన అల్లా, జెహోవా, జియసులమీద నమ్మకలేదు మనకు చుట్టు కున్న అజ్ఞానములోనుండి విశ్వాసము మనలను ఉద్ధరిస్తుంది అయితే సంపూర్ణముగా ఉద్ధరిస్తుందా అన వచ్చును నిజమే మనకు పూర్ణ సత్యము గోచరము కాదేమో అనేభయం తీరుతూ ఉంటుంది.

బైబిలులోని పదములను వదలిన వారికి అందులోని తత్వము మాత్రము ఎలా తెలుస్తుంది? బైబిలులో గూడ కొంత మూఢవిశ్వాసము చేరి యున్నది స్వేచ్ఛా వాది బైబిలు చదువడు దానితోపాటు అందులోనుండే దివ్యజ్ఞానాన్ని గూడా వదలుకోవలసి వస్తుంది మానవుడు ఎంత అర్హత సంపాదిస్తాడో వాని కంత యెక్కువ సత్యము గోచరిస్తుంది. అందువలన మనము అర్హత సంపాదిస్తే యిదివరకు వచ్చిన జ్ఞానులకు గోచరించిన దానికన్న నింకా యెక్కువ సత్యమే మనకు గోచరిస్తుంది వారికీ మనకు ఉన్న భేదము ఒక్కటే వారికి విశ్వాసముండేది మనకో సంశయము ప్రధానంగా ఉంటున్నది విశ్వాసము వేరు అంధవిశ్వాసము వేరు అందువలన విశ్వాసముగలవారు ప్రతివస్తువును నిరాకరింపజాలరు ఉత్సాహమునకు జ్ఞానము తండ్రి విశ్వాసము తల్లి జ్ఞానము లేనివానిక ఉత్సాహము కలుగదు. కలిగిన ఉత్సాహమును విశ్వాసము పోషిస్తుంది. ఉత్సాహము అనేది లేకుండా యేపని అన్నా చేయవలె నను కుంటావు అది యెట్లు పరిసమాప్తి అవుతుందోచూడు అప్పుడు నీకు గమ్యమేదో తెలుస్తుంది.

విశ్వాసము అనేది ఒక సత్యము దీనినిగూడా మంది సరిగా అర్థము చేసుకోరు తప్పుగా అర్థంచేసుకుంటారు. విశ్వాసమున్నవాడు క్రియావంతుడు కాకుండ ఉండజాలడు. విశ్వాసము గలవాడూ, నిష్క్రియుడుగా నున్నవాడూ యెప్పుడూ తటస్థింపరు సూర్యకాంతిలో చీకటి నిలచి ఉంటుందా? శక్తియొక్క సారమే విశ్వాసము కొంతమందికి విశ్వాసము ఉంటుంది ఆ విశ్వాసము చైతన్యములేనిది దానిని అవలంబించిన వారు నైష్ఠికులుగా కనిపిస్తారు వారు మందికి దూరంగా ఉండి తమ విశ్వాసాలను ఆరాధిస్తారు తమ విశ్వాసము మృత విశ్వాసమని వారికి తెలియదు చేతోవంతమగు విశ్వాసము వారితో కొన్ని క్షణాలు గూడా కలిసి ఉండదు, కలిసి యుంటే అట్టి విశ్వాసము చలితో బిగుసుకుపోయి మరణిస్తుంది

విశ్వాసమంటే మానసికమగు ఇంద్రజాలము గాదు విశ్వాసము సహజమైనది మానవసహజమైనది గూడ పూర్ణహృదయము, పూర్ణఆత్మ గలదే విశ్వాసము. నేను గూడా ప్రతిదీ సంశయించేవాడను ప్రతిదీ పూర్వపక్షం చేసేవాడను నిరాకరించేవాడను నేను ప్రతిదానినీ ప్రతివారిని సంశయించేవాడను నన్నే నేను నమ్మేవాడనుగాను నేను మానవుడనేనా? అందుకు చాలాదూరము నేను దయ్యమువలె కనుపడేవాడను. చచ్చుపడిన వానివలె వర్తించేవాడను జ్ఞాపకశక్తి యేమీ ఉండేదిగాదు నేడో-నేను అందరినీ, అన్నివిషయాలను నమ్మగలుగు చున్నాను ఆత్మవిశ్వాసము ఎక్కువైనది ఇప్పుడు నేను శక్తికి నిలయము (డైనమో) గా ఉంటున్నాను.

విశ్వాసమే జయానికి మూలము. చిన్నతనములో సుందరమైన విశ్వాస ముంటుంది. అట్టి విశ్వాసమును కోలుపోతిమా, మనలో చైతన్యము లేకుండా పోతుంది మనుష్యులమీదను, భవిష్యత్తు మీదను, ఆహారము మీదను, నిద్రమీదను, ఆటలలోనూ, పనిపాటలలోను, దేవతలమీదను. స్వప్నాలమీదను, దృశ్యాలమీదను విశ్వాస ముంటుంది బిడ్డలకు. జీవితమే అలాగంటింది విశ్వాసము తుదమొదలు లేని ఒక వలయము వంటిది ఆ వలయములోనే మన జీవితసరళి యిమిడి ఉంది నీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతిబంధకాలు తొలగితేనే ఆ పూర్ణ వలయము గోచరమయ్యేది

మన విశ్వాసము ఎందుకు పోతుంది? ఎలా పోతుంది? తిన్నగా వివేచన చేయక, హృదయము లేక, తదనుగుణముగా వర్తింపకపోవుటవలన మన విశ్వాసము సడలి, జారి నశిస్తుంది అంతే.

మనకు ఆపదలు వస్తవి. సహజ పరిజ్ఞానమో, శేముషియో, ఆవేశమో, లేక అంతర్వాణియో యేదో యెలా నడుచుకోవాలో సన్నగా చెవిలో ఊదుతుంది ఊది తీరుతుంది. అయితే బయటి ప్రపంచపు గందరగోళములో అది వినపడదు. ప్రత్యక్ష విషయాలు ఏవో పరోక్షమైన ఆవాణిని విననీయవు

(189 వ పేజీలో చూడుడు)

తిండిపోతుతనము, అల్పాయువు

(డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావు, వేటపాలెం)

తిండిపోతుతనము రెండువిధములు అధికభోజనములని, అక్రమభోజనము లని. అధికభోజనము లన ఆకలి, జీర్ణశక్తులను గమనించక తినుట ఎంత భుజించినను తృప్తి లేకపోవుట, ఆయాసము గలుగునట్లు గొంతువరకు తినుట, అక్రమభోజనము లన వేళపాళలు లేక చిక్కిన దానిని చిక్కినపు డెల్ల దిగమ్రింగుట మానవు డారోగ్యముగ చిరకాలము జీవించుటకు వెలగపండు పరిమాణము గల ఆహారము చాలు నని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. మానవుడు జీవించుటకొరకే ఆవశ్యకమైనంత భుజింపవలెగాని, తినుటకొరకు జీవించుట యని తలపరాదు గాంధిమహాత్మునివంటి మహనీయు లెంత స్వల్పాహారమును భుజించెదరో విచారించుడు గొప్ప జీవితాశయము గల మహనీయు లెల్లరు దీర్ఘాయువును బడయుటకై అతిస్వల్పాహారమును భుజించెదరు మన తాతముత్తాతలు దీర్ఘాయుష్మంతులై యుండిరని మనము పలుమారు వినుచుందుము మన మిప్పు డల్పాయుష్మంతు లగుటకు కారణమేమి? వారు సదాచారసంపన్నులై యుండుటయే దీనికి ముఖ్యకారణము వారు కాఫీహోటళ్లెరుగరు చిక్కినపు డెల్ల మ్రింగుట, త్రాగుట వా రెరుగరు రాను రాను తిండిపోతుతనము విపరీతమై పోవుచున్నది అందుచే మేడిపండువలె పైకి ఆరోగ్యవంతులవలె కనపించు నవనాగరికులకు ప్రాణశక్తి క్షీణించి పోయియో, అకస్మాత్తుగ గుండె లాగియో, సామాన్య చిన్న జ్వరమువలనను మరణించుచున్నారు ఇట్టి అకారణముల జెందినవారి ననేకమందిని నే నెరుగుదును నా బంధు వొకడు అతిభోజన ప్రియుడు పాతిక వడలు ఒక్కపెట్టున తినగలడు. తన బలారోగ్యములను గురించియు, తన జీర్ణశక్తిని గురించియు ప్రగల్భములు కొట్టుకొనుచుండెడివాడు అతడు 40 సం॥లు గల స్థూలకాయుడు నాగరికతా ప్రపంచము ఆతడారోగ్యవంతు డనియే నమ్మును పాప మొకరోజున బంధువు లింట తుష్టిగ భుజించి విశ్రాంతిగ మాటలాడుచు గుండె లాగి మరణించినాడు అతని తిండిపోతుతనమే యతని యకాలమరణమునకు కారణమని చెప్పిన నెవరైన నమ్మగలరా? అకాలమరణము జెందిన మానవుని జీవితచరిత్రను సమగ్రముగ విచారింతుమేని, ఆతడొక తిండిపోతనియు, స్త్రీలోలు డనియు, సోమరిపోతనియు గ్రహింపగలము అతిభోజనమువలన శరీరము లావెక్కునుగాని, ప్రాణావయవములు క్రమముగా క్షీణించిపోవుచుండును ఏకభుక్తముచేయు సన్యాసులు, వితంతువులు, ఉపవాసవ్రతములనాచరించు సద్బ్రాహ్మణులు దీర్ఘకాలము జీవించుచున్నారు సున్నితమైన జీర్ణకోశము గల మానవులు దీర్ఘకాలము జీవించుచున్నట్లు తెలియుచున్నది వారు కడుపార భుజింపలేరు చిక్కిన దానిని చిక్కినపు డెల్ల మ్రింగలేరు బాధపడవలసి వచ్చునని మితముగ భుజించెదరు అధికముగ భుజించినచో వారి జీర్ణకోశములు వారిని వెంటనే శిక్షించును అందువలన ఆహారము జీర్ణముగాని సమయమందు వేడి నీరు త్రాగియో, ఉపవాసము చేసియో, ఇతర సమయోచితచికిత్సల నాచరించియో వారి జీర్ణకోశములకు తగు విశ్రాంతి నొసంగుచుందురు. అందువలన వారు సుఖజీవనము చేయలేక పోయినను, దీర్ఘకాలము జీవింపగలుగుచున్నారు మలబద్ధరోగులు మలవిమోచన జరుగకున్న బాధపడవలసి వచ్చునని వారు కూడా మితాహారమును దిని, దీర్ఘకాలము జీవించుచున్నారు శాశ్వత అజీర్ణ మలబద్ధరోగి యగు నా స్నేహితు డొకడు ఒకపూట తేలికయైన భోజనముచేసి, నిత్యమొక పర్యాయము ఎనిమా చేయుచు ఆనందముగ జీవయాత్ర గడుపుచున్నాడు ఆయన కిప్పుడు 50 సం॥లున్నవి ఎంతపని యైన చేయగలడు ఎంత దూరమైన నడువగలడు ఆతడీ పద్ధతుల మీద నడచిన యెడల 100 సం॥లు జీవింప గల డని నా నమ్మకము

ఒకానొక స్త్రీకి సంధివాతమువలన సర్వశరీరావయవములు పట్టుకొని పోయినవి. లేవ లేదు కదల లేదు ఇద్దరు మనుష్యుల సహాయమున మంచమువద్ద మలమూత్ర విసర్జన గావించుచున్నది వెంట వెంట మలమూత్రము లయిన ప్రయాసపడవలసి వచ్చునను భయముతో నిత్య మాహారమును దినుట లేదు రెండు దినములకు గాని, మూడుదినములకు గాని చిన్నబిడ్డలు తినునంత ఆహారము తినుచున్నది. ఈ తీరున 15 సం॥ల

నుండి మంచముపై బడి వణికుచున్నా[illegible] ఆమె కిప్పుడు 69 సం॥లున్నవి ఇంకను దీర్ఘకాలము [illegible] జీర్ణ మలకోశముల కెంత విశ్రాంతి [illegible] దీర్ఘ కాలము జీవించుట కవకాశము లున్న [illegible] ములతోం కీచాత్రలకు వ్రాసినారు [illegible] తమ జీర్ణ మలకోశములకు విశ్రాంతి [illegible] నిచ్చెదం దురో వారు అకాల వృద్ధాప్యమును, అల్పాయువును పొందగలరు

అమెరికా దేశమందు 72సంవత్సరంబు [illegible] బలారోగ్యముల ననుభవించు [illegible] బర్నార్ మాక్ఫెడెన్ గారు 50 [illegible] నుండి ఏకభుక్తము చేయుచున్నా [illegible] యందు వ్రాసినారు 73 సం॥లు [illegible] గాంధీ [illegible] త్ముడు మితాహారము వలనను, ఉపవాసముల [illegible] దీర్ఘాయువు బడయగల మని స్వానుభవమువలన [illegible] అవకాశము చిక్కినపుడెల్ల రాజకీయ [illegible] ముడిపెట్టి ఉపవాసములు చేయుచుందురు తేలిక యైన సాత్వికాహారమును తినుచుందురు దీర్ఘాయురారోగ్యము లకు మితాహారము అత్యవసర మని నే జెప్పిన మాటల యందు విశ్వాసములేని మానవులు, కఠినాహారములను, కాఫీహోటళ్ళను వెంటనే మాని, కాయగూరలతోను, తియ్యని ఫలాములతోను తేలికయైన భోజనము జేసి మాడుడు లేదా ఏకభుక్తము నభ్యాసము చెసి మాడుడు ఒకటి రెండు మాసములలో నెంత యుత్సాహవంతు లగుదురో గమనింపుడు

ఒకమోటారు బండిని 40 మైళ్ళ వేగముతో నడిపిన యెడల, అపాయము [illegible] మాడ నిశ్చ యము 20 మైళ్ళ వేగముతో నడిపిన యెడల అపా యము సంభవించు టరుదు [illegible] సంభవించినను దెబ్బలు తగులుటగాని, మరణము సంభవించుట [illegible] నెమ్మదిగ నడపుట నంతి క్షేమకరము ఆరాగే [illegible] జీవితమును గూడ అతివేగముగ నడిపెదమేని, మోటారు బండికి వలె మరణము కలుగుట నిశ్చయము ఉష్ణ [illegible] జీవనము చేయువా రెల్లరు అల్పాయుష్కులు [illegible] చున్నారు నిరుపేదలు దీర్ఘాయుష్మంతులై యుండు టయు, ధనికు లకాలమరణమునకు జెందుటయు పాఠక మహాశయులకు దెలిసియే యున్నది దీనికి కారణ మేమి? బీదవాడు కూలి చేసికొని, కలియో, గంజియో, లభించి యైనపుడు మాత్రమే చాలినంత గాక, అతి స్వల్పాహా

ము [illegible] దీనికి ముఖ్య కారణము ధనికుడు ఆకలి [illegible] వాని జఠరము [illegible] తినుటయే [illegible] అనేక పర్యాయములు [illegible] నిశ్చయముగ వారికి [illegible] అనేకరెట్లెక్కువ దిను చున్నారు [illegible] ఆయువు వెత క్షీణించుచున్నదో వార గమనించుటలేదు

1900 స॥ ఐర్లండు, జర్మని, బల్గేరియా మొదలగు [illegible] నూరు సంవత్సరములు జీవించిన [illegible] లెక్కలు వ్రాసిరి 4 [illegible] గల ఐర్లండులో [illegible] గలరట 650 [illegible] జర్మనీలో 78 మంది గలరట 10 [illegible] బల్గేరియాలో 3883 మంది గల [illegible] గల బల్గేరియాదేశములో ఎక్కువయుంది దీర్ఘాయుష్మంతు లుండుటకు కారణ మేమని విచారింపగా ఆ దేశవాసులు మిక్కిలి తేలి కాహారములను భుజించెదరని శాస్త్రజ్ఞులు ప్రకటించి నారు వారు [illegible] రోగజనిత మైనట్టియు మాంసాహారమును తినరట శాకములు, తియ్యని పళ్లు, వారికి ప్రధానాహార మట [illegible] శాస్త్రజ్ఞులు కొందరు చల్లయందు ఆయువును పెంపొందించు సూక్ష్మజీవు లున్నవని ప్రకటించిరి కారణమదికాదు ఉద్రేకరహిత మైన అతితేలికాహారమును దినుటయే దీనికి ముఖ్య కారణము

అమెరికా దేశములో "కేన్సర్ వ్రణము" Cancer) అను వ్యాధి విపరీతముగ పెరిగిపోవుచున్నదట బహుశః [illegible] కేన్సర్ వ్రణమును చూచియుందురు అది యొక [illegible] రోగియొద్ద భరింపరాని కంపు కొట్టును అవ్రణము నాలుకమీదనో కంఠము వద్దనో, [illegible] జీర్ణకోశములోనో, గర్భ కోశములోనో [illegible] ఎండిపోయి [illegible] టును, సూదులతో పొడుచుచున్నట్లును నిరంతర యమ బాధ [illegible] రోగి విపరీతమైన ఆకలి ఎంతి [illegible] పోవుచుండును ఆకలిబాధ, రోగ బాధ పడలేక ఆత్మహత్యలుకూడ చేసికొనుచున్నారు [illegible] కేన్సర్ వ్రణము అమె రికా [illegible] దుర్గాయు, పసుపు [illegible] డాక్టరు కెల్లాగ్ గారు [illegible] "[illegible]" అను గ్రంథమునందు వ్రాయుచు

ఇందుకు తిండిపోతుతనమే ప్రధాన కారణమని వాకొన్చిరి. మన హిందూదేశమునకు [illegible] కర్కటవ్రణము ఒక్కటి [illegible] టర దని వారె వ్రాసినారు అమెరికా దేశీయులు అతిభోజన ప్రియులనియు, మిక్కిలి ఉద్ధృత జీవనము చేయుచు [illegible] అల్పాయుష్మంతులనియు వ్రాసినారు. వారొక లక్ష జనులు తినెడి యా[illegible] [illegible] లక్షలకు సరిపోవునని [illegible] చేసిరి హిందూదేశ ప్రజలు శాకాహారులనియు, అట్టి తేలికాహారము [illegible] ననే కర్కటవ్రణ మంత విరివిగా లేదనినారు. [illegible] నీటి వలన పెంచబడు [illegible], మాంసాహారము విపరీతముగ తిను [illegible] కర్కట వ్రణము [illegible] వ్రాసినారు [illegible] [illegible] సాధారణముగా [illegible] కర్కట వ్రణము మెచ్చుటకు కనుపించ లేదట.

స్వామి వివేకానందస్వామివారు అమెరికా దేశము వెళ్ళి అచ్చటివారి పరిస్థితులను చక్కగా గమనించి, తిరిగి హిందూదేశమునకు వచ్చిన తరువాత "ప్రాక్పశ్చిమములు" అను గ్రంథమును వ్రాసినారు దానిలో అమెరికా దేశీయు లతి భోజనప్రియులనియు, మాంసాహారులనియు, అందుచే వారు [illegible] బాధపడుచుందురనియు వ్రాసినారు. అమెరికావారి నొక [illegible] [illegible] [illegible] చేయుచు [illegible] [illegible] ఆరోగ్యమునకును, అల్పాయుష్షునకు [illegible] అక్రమ భోజనము ప్రధాన కారణమని [illegible] నారు శాంతోలు [illegible] తిండికలనను, [illegible] కసరత్తు వలనను [illegible] 30 సం॥ [illegible] మర ణించునట్లు శాస్త్రజ్ఞులు [illegible] మన్నారు [illegible] మైన క్షయ, ఉబ్బసము, కఫము, కర్కట వ్రణము, మధుమేహము, [illegible] వ్యాధులకు తిండిపోతుతనమే మూలమని శాస్త్రజ్ఞులు [illegible] అతి భోజనప్రియులకు తప్ప [illegible] కిట్టి వ్యాధులు సంభవించు టరుదు.

ప్రతిమానవు డెంత యాహారము తినవలెననువిషయము నెవ్వరును నిర్ణయింపజాలరు. ఎవరికి వారె నిర్ణయించుకొనవలసియుండును. కష్టపడి పనిచేయు కూలివాడు సేరు బియ్యపు అన్నముతిని జీర్ణము చేసికొనవచ్చును. [illegible] యతనికి సమగ్రముగ [illegible] కాలేదు. గిద్దెడు బియ్యపు అన్నము [illegible] యతనికి సమగ్రముగ జీర్ణముకాని పక్షమున [illegible] అతిభోజన మందురు. వేళ పాళలు లేక చిక్కిన ప్పుడెల్ల దిగమ్రింగుట అక్రమభోజన మందురు. జిహ్వాచాపల్యముచే [illegible] పక్షమున [illegible] పదార్థములు [illegible] జీర్ణమైన భోజన [illegible] [illegible], కర్మము [illegible] అన్నము పగ ముడికిన [illegible] ప్రాణములకు [illegible] నిర్యాణము [illegible] చిక్కినప్పుడెల్ల అల్పాహారముల [illegible] సంభవించును.

అజ్ఞానము కలిగినవారు గర్భిణీస్త్రీలకు ఆకలిలేని, [illegible], పరిహారమని అడిగి నప్పుడెల్ల [illegible] శరీరము [illegible] వాతములు, అకాల [illegible], అతికష్ట ప్రసవములు, సూతికాజ్వరములు సంభవించి మరణించుచున్నారు. బిడ్డలకు ఏడ్చినప్పుడెల్ల కారణ మరియక పాలు పోయుచుందురు. బిడ్డ [illegible] కారణము లున్నవి. బిడ్డలు ఆకలి [illegible] నేడ్చెదరు [illegible] నేడ్చెదరు [illegible] నేడ్చెదరు [illegible] నేడ్చెదరు, "[illegible] బలం" అనునట్లు స్వాభావికముగా [illegible] బిడ్డ ఏడ్చుటకీ కారణములలో [illegible] ఆకలియైనదని పాలు పోయుచుందురు [illegible] పెట్టుచుందురు తల్లులజ్ఞానముచే [illegible] చిక్కని పాలు పోసిన నంత శ్రేష్ఠమనియు, ఎన్ని పర్యాయము లిచ్చిన నంత బలకరమనియు తలచి బిడ్డలను పెంచుచున్నారు. ఈ కారణములవలన కడుపుబ్బి బలలు పెరిగియు చిన్నబిడ్డ గుణములు, సన్నిపాత జ్వరములు కలిగి మరణించుచున్నారు.

[illegible] బాల్యమునుండి తిండిపోతులగుటవలన క్రమముగ [illegible] హఠాత్తుగ మరణించుటయో, దుఃఖమయమైన దుర్భరవ్యాధులకు గురియగుటయో సంభవించుచున్నది. ఒక కబళము తక్కువ తినిన సమగ్రముగ జీర్ణమై అమృత మగును. ఒక కబళ మెక్కువ తినినచో జీర్ణముగాక [illegible] [illegible].

మానవు డారోగ్యముగ నుండుటకు పుష్టిగల పదార్థములను కడుపారాతినవలెనని ఆంగ్లేయవైద్యులు ప్రజల

కొక భ్రమ కల్పించినారు అందుచే చిక్కినప్పుడెల్ల తినుటయే నాగరికత యని ప్రజల కొక మూఢవిశ్వాస మేర్పడినది అతిభోజనములు, పుష్టిగల పదార్థములు దీర్ఘాయురారోగ్యములకు, ప్రధానమగు నెడల గంజి ద్రావి జీవించు నిరుపేదకంటె ధనికు డెక్కువ ఆరోగ్య వంతుడును దీర్ఘాయుష్మంతుడును అయి యుండవలెను కాని యట్లు జరుగుటలేదు మనము భుజించు ఆహారము శరీరమందు మూడుమార్పులను జెందుచున్నది భుజించిన ఆహారము మొదట జీర్ణకోశమునందును చిన్న ప్రేవు లందును జీర్ణద్రవములతో గలసి మథన మగును. దీనికి జీర్ణక్రియ యని పేరు ఆ మథనమైన పదార్థసారము రక్తనాళముల గుండ రక్తములోనికి ఇనికిపోవును దీనికి ఆహార స్వీకరణ మని పేరు పై రెండుమార్పుల వలన ఆహారము శరీరమున కుపయోగపడి నట్లు తలపరాదు అందు మరియొక ప్రధానమైన మార్పు జెందవలెను. రక్తములోనికి ఇనికిపోయిన ఆహార పదార్థమునుండి శరీరము జీవాణువులను తయారు చేయును నిర్జీవమైన అహారపదార్థ సారమునుండి జీవపదార్థ ముత్పత్తి యగును ఇట్టి మార్పునకు రాసాయనిక క్రియ యని పేరు రక్తమునందు కనుపించు ఎఱ్ఱని జీవకణము లందుండి యుత్పత్తి యగును ఆ జీవకణములే శరీరమందు సమస్తవ్యాపారములను నెరవేర్చుచు సమస్త శరీరావయవములను పోషించును మన శరీరములు అనేక లక్షల జీవాణువులతో నిర్మింపబడినవి నిర్జీవమైన పదార్థమునుండి జీవపదార్థ ముత్పత్తియగుట యనగా, శరీరమునకు చైతన్యము గలుగుట అనగా ప్రాణశక్తి నొందుట ఇట్టి మార్పులు ఏ మానవునియందు సమగ్రముగ జరుగుచుండునో, అట్టి మానవుడు దినదినాభివృద్ధి గాంచుచుండును ఉత్సాహవంతుడును, దీర్ఘాయుష్మంతుడును అగును ఈ ప్రధాన మైన రాసాయనిక మార్పు జరుగని శరీరములు క్రమముగ క్షీణించి అల్పాయువు కలుగును.

పైన వివరించిన మూడు మార్పులు సమగ్రముగ జరుగుటకు శరీరమందలి జీవశక్తియే ఆధారము. ఆహార మెంత విలువగలదైనను, ఎంత పుష్టిగలదైనను ప్రధానశక్తి కానేరదు శరీరమందున్న ప్రాణశక్తి ననుసరించి ఆహారము వినియోగపడునుగాని, పదార్థముల పోషక వర్గము ననుసరించి ప్రాణశక్తి పెరుగ నేరదు. ఆహారము ప్రధాన శక్తియని తలచుట వలననే ఆంగ్లేయ వైద్యులు క్షీణించి మంచమున బడిన క్షయరోగులకు, రక్తక్షయ, పాండురోగులకు బలకరము అని కరినాహారముల నుపెట్టుచున్నారు. కాని క్షయరోగి కెంత పుష్టి గల పదార్థములను ఎన్ని పర్యాయములు పెట్టినను, నానాటికి క్షీణించుట మనము ప్రత్యక్షముగ జూచుచున్నాము కాబట్టి ఆహార పానీయములు ప్రధాన శక్తులు గావు. కొన్నిదినము లాహారము లేక పోయినను మనము జీవింపగలముగాని, ప్రాణము పోయిన తరువాత ఎంత పుష్టి గల పదార్థములను బెట్టినను జీవము రాదు కాబట్టి ధాతుశక్తి ననుసరించి పదార్థములు శరీరమున కుపయోగపడును గాని, పదార్థముల యొక్క విలువనుబట్టియు, పోషకశక్తి ననుసరించియు ప్రాణము పెరుగదు అందువలన నిరుపేదలు గంజి ద్రావినను అందుండి శరీరము జీవ పదార్థము నుత్పత్తిచేయుచున్నది అందుచె వారు దిన దినాభివృద్ధి నొందుచు, ఉత్సాహవంతులును, తేజోవంతులును, దీర్ఘాయుష్మంతులును అగుచున్నారు ధనికు లెన్నిపర్యాయములు భుజించినను, ఎంత విలువ గల ఎంత పుష్టిగల పదార్థములను భుజించినను శరీరమందు వినియోగ పడక పోవుటవలన వారు నిరుత్సాహ వంతులును, అల్పాయుష్మంతులును అగుచున్నారు.

విశేషముగ భుజించువారలకు పనిపాటలయం దిచ్ఛ యుండదు చురుకుదనము నశించును నోరు అసహ్యముగ జిగటలు సాగుచుండును మలబద్ధ మగుచుండును కాళ్ళు చేతులు చల్లగ నుండును గాఢనిద్ర పట్టదు. భయంకరమైన కలలు వచ్చును వీర్యస్ఖలన మగును దంతపటుత్వము నశించును ఆలోచన జ్ఞాపకశక్తు లుండవు ఈ లక్షణములలో అన్నిగాని,కొన్నిగాని ఏమానవునియందు ప్రత్యక్షమగునో వాడు విశేషముగ భుజించు నలవాటు గలవాడనియు, అందుచే ధాతుశక్తి సంపూర్ణ వికాసము నొందుటలేదనియు గ్రహించవలెను ఇట్టి లక్షణములను గమనించి ఆయుర్వేదాంగ్లేయ వైద్యులు రక్తక్షయ మనియో, నర్వస్ డెబిలిటి, నాడీవ్యాధ యనియో బ్రహ్మాండమైన పేరు పెట్టి బలవర్ధకౌషధములను సేవించుమని ధనమును గుంజుచున్నారు అతి భోజనము వలన గలిగిన యీ విపరీతలక్షణములు, మితభోజనము వలన నివారణ యగునుగాని బలవర్ధకౌషధము లేల ! విద్యావంతుల మని గర్వించువారు సహితము ఈస్వల్ప

[185 వ పేజీలో చూడుడు]

ప్రకృతి చికిత్స - అభ్యంగము

దివాకరుని సుబ్బారావుగారు, బి.ఏ.,బి.ఎల్. వకీలు, తెనాలి

"పంచేంద్రియములలోను చాలా విస్తీర్ణమైనది చర్మము చర్మేంద్రియముకన్న మిగతా నాలుగు యిందిరియము లున్నా చాలా చిన్నవి. కాన చర్మేంద్రియము విషయములో మనము జాగ్రత పుచ్చుకొని బాగా కాపాడినచో నూటికి 90 తొంబదిపాళ్లు వ్యాధి రాకుండా చేసుకొన గలుగుచున్నాము."

ప్రకృతి చికిత్సా విధానములలో అభ్యంగ మొక ముఖ్య విధానమై యున్నది. అభ్యంగమును గురించి ఆయుర్వేద మందు విపులముగా చెప్పబడినది. దీని విషయమై యీవత్తు సంగతులు డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతి B A M B C M గారు ఆంధ్ర ఆంగ్ల భాషలయం దొక మంచి గ్రంథము ప్రచురించినారు. ఆ గ్రంథములో అభ్యంగము, ఉద్వర్తనము (నలుగు పెట్టుట) వళ్లు పట్టుట (Athletic and Hygienic massage) మొదలైన అంశములను బాగుగా వివరించిరి. పాశ్చాత్య వైద్య ప్రముఖులలో చాలామంది మశాజ్ అను పేరుతో అభ్యంగ చికిత్స జేయుచున్నారు. ముఖ్యముగా క్షయ వ్యాధికి యీ చికిత్స జయప్రదముగా జరుగుచున్నది. నా స్వానుభవమును బట్టి కూడా యీ చికిత్స చాలా ఉపయోగకరమని గ్రహించితిని. పంచేంద్రియములలోను చాలా విస్తీర్ణమైనది చర్మము. చర్మేంద్రియము కన్న మిగతా నాలుగు యింద్రియములున్నా చాలా చిన్నవి. కాన చర్మేంద్రియము విషయములో మనము జాగ్రత పుచ్చుకొని బాగా కాపాడినచో నూటికి 90 తొంబది పాళ్ళు వ్యాధి రాకుండా చేసుకొన గలుగుచున్నాము. అభ్యంగమువలన దేహమునకు దార్ఢ్యత గలుగును. శరీరములోని టాక్సినులు వెలువరింపబడును. చర్మము మృదువై కాంతి గలిగియుండును. యౌవనము కల్గును. కామోద్దీపనము కలుగును. శ్లేష్మము హరించును. దృష్టి బాగుపడును. సుఖనిద్ర కలుగును. ఉద్వర్తన మనగా సున్నిపిండితో నలుగు పెట్టుటవలన ఒకవిధమైన మశాజ్ (massage) అయి శరీరము గట్టిపడి దార్ఢ్యము కలుగును. మూత్రపిండములు, హృదయము, పైత్యకోశము, జీర్ణ కోశములు కూడా బాగుపడి మలబహిష్కరణ బాగా జరుగును. శరీరమునకు ప్రాణశక్తి, ధాతుశక్తి యనబడు వీర్యము మెదడులో ఉన్నదని కొంతకాలమున్నూ, వెన్నుయెముకవద్ద ఉన్నదని కొంతకాలమున్నూ, అండములలో ఉన్నదని కొంతకాలమున్నూ శాస్త్రజ్ఞులభిప్రాయపడిరి. ఇప్పుడు శాస్త్రజ్ఞులు శుక్లము చర్మమంతా విస్తరించియున్నదనిన్ని, అభ్యంగమువలన చర్మమును శుభ్రపరచి శక్తివంతము జేసినయెడల వీర్యవృద్ధి కూడా కల్గి వ్యాధి నిర్మూలమగునని అనుచున్నారు. తుండు గుడ్డను నీటిలో ముంచిన గుడ్డయావత్తు తడి అయి నీరు పీల్చుకుని ఒక కొంగునుండి పిండిన యెట్లు నీరు జారునో అట్లే వీర్యముకూడా చర్మమంతా ఉండి రతికాలమందు పురుష అంగమునుండి బహిర్గత మగునని డాక్టరు లక్ష్మీపతిగారి పుస్తకమునందు వ్రాయబడినది.

హిందూ సాంప్రదాయమునకు అభ్యంగము క్రొత్తది కాదు. అల్లుడు మొదలైన ముఖ్యబంధువులు వచ్చినపుడు వెళ్లునపుడు అభ్యంగస్నానము చేయుట అలవాటయి ఉన్నది. వివాహములందు అయిదు రోజుల బడలిక తగ్గుటకై నాకబలి తలంట్లు ఆచారమై యున్నవి. పసిపిల్లలకు దేహదార్ఢ్యము వచ్చువరకు ప్రతినిత్యము చేతులు కాళ్ళు సవరించుతూ అనగా పిల్లలకు తగిన మశాజ్ చేస్తూ అభ్యంగము చేయించుచున్నారు. ఆయుర్వేదమందు అభ్యంగమునకు తగిన తైలమున్నూ, నలుగు పెట్టుటకు తగు పిండిన్నీ చెప్పబడినవి. ఈ వివరము లన్నియు డాక్టరు లక్ష్మీపతిగారి గ్రంథములో కొననగును. స్త్రీలు ప్రతి మంగళవారము శుక్రవారము అభ్యంగస్నానము విధిగా చేయుచున్నారు. వివాహమందు మంగళస్నాన మను పేరుతో అభ్యంగ మాచరించబడుచున్నది. ప్రతి శుభకార్యమునకు ముందు అభ్యంగ స్నానము మనలో ఆచారమై యున్నది. పురుషులకు కూడా ప్రతి బుధవారం, శనివారం అభ్యంగము లిఖించబడినది. చరకాచార్యులవారు మట్టుకు ప్రతినిత్యము అభ్యంగ మొనర్చిన చాలా మేలు కలుగునని వ్రాసినారు.

"అభ్యంగ మాచరేత్ నిత్యం నజరాశ్రమ ముత్తమం
దృష్టి ప్రసాద పుష్ట్యా యుః స్వప్న సత్త్వక్త్వ
దార్ఢ్యకృత్॥

నే నెరిగిన యొక పెద్దమనిషికి దగ్గువ్యాధి కల్గి నెలల తరబడి చాలా బాధపడి యెన్ని వైద్యములు చేసినను

లాభములేక తొట్టివైద్యము వల్లకూడా లాభములేక తుదకు ప్రతిరోజూ అభ్యంగస్నానము 40 రోజులుచేసి రోగ విముక్తుడై పరిపూర్ణారోగ్యము పొందినాడు నాకు చాలా జబ్బుచేసి దుర్బలుడనై యున్నపుడు ఓ క్రమంగలిచేత ప్రతి బుధ శనివారములందు వరుసగా 2 మాసముల నుంచి అభ్యంగస్నానము చేసి చాలాదార్ఢ్యము పొందినాను అభ్యంగమువలన రక్తపుపోటు తగ్గునని చాలా మంది ఆయుర్వేదవైద్యుల అభిప్రాయము ఈ అభ్యంగస్నాన చికిత్స నేటికిని మళయాళదేశములో వైద్యులచే విరివిగా చేయించ బడుచున్నది. మద్రాసులో మాధవ మీనన్‌గారి చికిత్సలో అభ్యంగము ముఖ్యముగా ఉన్నది అరవ దేశములో నేటికిని ప్రతివారు ఎంత ఉద్యోగులైనను, ఎంత గొప్ప వారైనను వారముకు రెండు పర్యాయములు అభ్యంగ స్నానము చేయుచున్నారు మద్రాసు హోటళ్ళలో కూడా హోటలు యజమానులు అభ్యంగ స్నానముకు డబ్బు తీసుకుని వసతుల నిచ్చుచున్నారు

సుప్రసిద్ధ న్యాయవాదు లగు టి ఆర్ వెంకట్రామ శాస్త్రి B A B L గారు యిప్పటికి రమారమి 60 సంవత్సరముల వయస్సు ఉండియు దృఢకాయులుగా ఉన్నందుకు రహస్యము యీ అభ్యంగ స్నానమే అని ఒక రిటీవల వ్రాసినారు. వెయ్యి రూపాయలు ఫీజు వచ్చు కేసు కన్న కూడా వారి అభ్యంగస్నానము వారికి చాల ముఖ్యమనిన్ని, అభ్యంగ స్నానముకు అడ్డువచ్చే యెడల ఎంత పెద్దకేసు అయిన వదలుకొందురని వ్రాసినారు. మద్రాసు హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా ఉండి యిప్పుడు రిటయిరు అయిన కుమారస్వామి శాస్త్రిగారి విషయములో కూడా ఇటువంటి యుదంతమే కలదు

కనుక ఆంధ్రులందరు తమ సాంప్రదాయానుగుణ్యముగా వచ్చు అభ్యంగమును మరచిపోక తప్పక వారముకు రెండు పర్యాయములు అభ్యంగ స్నానము చేస్తూ దృఢకాయులై ఆరోగ్యసౌఖ్య మనుభవించగలరని యూహించుచున్నాను.

ఆరోగ్య సాధనములు

1. నిద్రించునప్పుడు, పనిచేయునప్పుడు, పగలుగాని, రాత్రిగాని కిటికీలు తెరచియుంచవలెను. మూసియుంచిన నీవు విడుచుగాలి నీవే పీల్చుదువు అందువల్ల ఆరోగ్యము చెడును

2 శీతకాలమయినను కిటికీలు మూయకూడదు చలిగానున్నయెడల ముఖముతప్ప శరీరమంతయు వేడిపుట్టు వస్త్రములు కప్పుకొనవచ్చును

3 గాలిని ముక్కుతోనే వదలుచు పీల్చుచుండవలెను నోటితో యెప్పుడును పిల్చకూడదు.

4 భోజనము పరిశుభ్రవాయువు గలచోట చేయవలెను.

5 భోజనముమధ్య నీరు త్రాగకూడదు.

6 భోజనముకు గంట ముందుగాని, గంటపిమ్మట గాని నీరు త్రాగవలెను.

7 భుజించు ఆహార మెదయినను బాగుగ నమలి మ్రింగవలెను ద్రవపదార్థమయినను కొంతసేపు నోటిలో నుంచి మ్రింగవలెను

8 వండినపదార్థములకంటె పచ్చి పదార్థములు త్వరగా జీర్ణమగును. వండినను ఆవిరిమీద వండిన కూరలు శ్రేష్ఠము.

9 కూరలనుండి నీరు వంచరాదు.

10 ప్రతిదినము కూరలుమార్చి భుజించుట మంచిది ఒక భోజనమందు విస్తారము రకములు కూడదు

11 కూరలు మొదలగువానియందు విస్తారము సువాసనద్రవ్యములతో తిరగమోత పనికిరాదు.

12 మనము భుజించు ఆహారముగాని త్రాగునిరుగాని యెంత శుభ్రముగ నుండునో మన ఆరోగ్యము సయితము అంత బాగుండును

13 ఆకలి మందగించినపుడు యెంత యిష్టమగు పదార్ధమయినను పుచ్చుకొనకూడదు. అట్లు పుచ్చుకొను పదార్థమంతయు విషరూపముగ పరిణమించును

14 ఎల్లప్పుడు కొంచెము ఆకలితో లేచుట మంచిది మితాహారము మితకాలములయందు చేయుట శ్రేయస్కరము

15 మనయొక్క బలము, ఆరోగ్యము మనము జీర్ణించుకోగల ఆహారమును బట్టికాని భుజించు ఆహారమును బట్టికాదు

16 శరీర మస్వస్థతగా నున్నప్పుడు రోజుగాని, పూటగాని, భోజనముమానుట మంచిది. అట్లుండునప్పుడు నీరు యెక్కువ త్రాగవలెను.

17 భోజనముచేసినవెంటనే నిద్రించకూడదు అధమము 2 గంటలయినను మేల్కొని యుండవలెను. కుడి ప్రక్కగాని బోర్లగాని పరుండవలెను.

18 పరుండుటకుముందు మూత్రవిసర్జనచేసి పాదములు శుభ్రముగ కడిగి తుడుచుకొనవలెను పగలు నిద్రకూడదు

19 భోజనమయినవెంటనే రసవంతమగు పండు పుచ్చుకొనుము (ఉష్ణశరీరులకు, అజీర్ణ శరీరులకు, నారింజ, పచ్చిద్రాక్ష, సీమరేగు మంచివి.)

20 భోజనమునకు గంటముందు వెచ్చనినీళ్ళు త్రాగుట పైత్యశరీరులకు ఆజీర్ణశరీరులకు మంచిది

21 మాంసాహారము కొంతజంతుకోటికి నియమింప బడినది దాని కుపయుక్తమగు కోరలున్నూ వానికి గలవు. కావున మానవులు భుజింపతగినదికాదు.

22 ఉదయము 5 గంటలకు పూర్వమే లేవవలెను లేచినవెంటనే గ్రుక్కెడు చన్నీళ్ళు త్రాగినయెడల అజీర్ణ శరీరులకు చాలామంచిది మలబద్ధముండ నేరదు

23 ప్రాతఃకాలమున దేహపరిశ్రమ చేయుట మంచిది. (నడుచుట, పారపని, గొడ్డలితో గొట్టుట యెక్కువ మంచిది)

24 అట్టిపరిశ్రమ బహిరంగ ప్రదేశమందుగాని శుభ్రమగు గాలివచ్చు ప్రదేశమందుగాని మంచిది. (Nervous Complaints) బలహీన రోగులు ముఖ్యముగా గమనించవలెను చెమట ఆరు సమయమందు చన్నీళ్ళతో శిరస్స్నానము చేయవలెను పరిశ్రమ వల్ల నిద్ర హాయిగ పట్టును.

25 పరిశ్రమచేసిన కనీసము గంటలోపల భోజనము చేయరాదు భోజనముచేసిన 2, 3 గంటలవరకు పరిశ్రమ చేయరాదు

26 జీర్ణశక్తిగలవారికి బాదం (Nuts) మొదలగునవి మంచిబలవంతములు.

27 పరిశ్రమజేయు నప్పుడు నోటితో యెంత మాత్రము గాలి పీల్చరాదు. వదలరాదు

28 అలసటచెందినవెంటనే స్నానముజేయరాదు

29 పరిశ్రమకు కాలముకాననివారు రోగపీడితులు.

30 ప్రాతః కాలసూర్యునికి యెదురుగా నిలుచుని ముక్కుతో గాలి పీల్చి వదలుట ఊపిరితిత్తిరోగులకు (Lung diseases) చాలా మంచిది

31 వేడినీళ్ళస్నానముకంటెచన్నీటిస్నానముమంచిది (నిశ్శక్తశరీరులు ముఖ్యముగా గమనించ వలెను)

32 అభ్యంజనము చేయునపుడు వేడినీళ్ళు వుపయోగించినను వెంటనే చన్నీళ్లుపోసికొనుట మంచిది

33 సూర్యరశ్మి ప్రాణాధారమయినది అది తగలనది భూమండలములో యేదయినను జీవింప నేరదు కాన మనశరీరమును రోజుకు కొంతసేపు ఆ రశ్మి తగులు నట్లు పనియుంచవలెను

34 మన చర్మరంధ్రముల ద్వారా గాలిలోనికి పోవు చున్నది కాన శరీరమును పరిశుభ్రముగానుంచవలెను.

35 మురికిగుడ్డలు ధరించకూడదు.

36 పగలుకట్టుకున్నగుడ్డలతో రాత్రి నిద్రించరాదు

37 స్నానము చేయునపుడు సబ్బు నుపయోగించ కూడదు శీకాయ, కుంకుడుకాయ, గరుకుగల చిన్ని తువ్వాల, మన్ను, కొబ్బరిపీచు, సున్నిపిండి మొదలగు నవి మంచివి

38 పొట్టుతీసిన పదార్థములు, చమురుతోచేసిన పదార్థములు మలబద్ధము గలుగజేయును

39 రసవంతములగు పండ్లు (బత్తాయి మొదలగునవి) అంజూర, బాదం, లేతకొబ్బరికాయ, అప్పుడు తీసిన ఆవుపాలు (కాచనివి) మొదలగునవి బలమగు ఆరోగ్య పదార్థములు.

40 ఈతకొట్టుట మంచిపరిశ్రమ

41 మలమూత్రములను అనుమానము కలిగినవెంటనే విసర్జించవలెను.

42 చెమటపట్టియున్నప్పుడు రోగులుండు గదిలోనికి వెళ్లకుము నీశరీరము చల్లబడునపు డావిషవాయువును పీల్చును

43 పగడుపున అంటువ్యాధులు గలవారిదగ్గరకు వెళ్ళకుము

44 రోగులకును నిప్పుకును మధ్య కూర్చొనకుము.

45 భోజనము చేసినపిమ్మట అధమము 4 గంటల లోపల స్నానము చేయరాదు.

46 చన్నీళ్ళస్నానము బలహీనులకు (Nervsus ness or general debility) చాల మంచిది

47 రొంప, జ్వరము మొదలగు నుష్ణోద్రేకములతో బాధపడువారు కొంచెము వేడినీళ్ళలో స్నానము చేసి వెంటనే చన్నీళ్ళతో రుద్దుకొని తుడుచుకొనుట మంచిది.

48 స్నానమునకు విస్తారము వేడినీళ్ళ నుపయోగించి, చర్మమారి (dry) చర్మమును మృదువుగా (Smooth & glossy) వుంచుటకు యేర్పడిన చమురును విరుచును.

49 చట్ట, కాఫీ, మొదలగువాటిని యెంతమాత్రము నుపయోగించకూడదు అవి ఆరోగ్యమునకు చాలా భంగకరమయినవి బుద్ధిప్రవీణత (Intellectual deve -lopmeut) తగ్గును (విద్యార్థులు ముఖ్యముగా గమనించవలెను.)

50 నీవు భుజించు పదార్థమునకంటె, పీల్చువాయువునందు యెక్కువ ప్రాణప్రదమగు పదార్థమున్నది కాన పరిశుభ్రవాయువును పీల్చుచుండుము

51 పండ్లు యెక్కువగా భుజించినకొలది కాఫీ మొదలగు వాటిని మానవచ్చును ఆ చెడువాటిని వ్యతిరేకించుశక్తి శరీరమునకు కలుగును

52 పండ్లు ధాన్యాహారమువలన మంచి బలము, ఆరోగ్యము గలుగును

53 మనము భుజించు కూరలు గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కడిగి వండుట మంచిది.

54 నీళ్ళను తొందరగా త్రాగకూడదు.

55 శరీరమునకు ధరించు వేటినయినను గట్టిగ బిగించకూడదు.

56 ప్రతిభోజనముకు మధ్య కనీసము 5 గంటలు వ్యవధి యుండవలెను

57 ఒకపక్కమీద ఒకరికంటె యెక్కువ పరుండకూడదు

58 పరుండునపుడు తలక్రింద దిండు లేకుండా పరుండుట మంచిది

59 పిల్లలను నిద్రపుచ్చుటకు చేతులలో నూపకూడదు అట్లూపుటవల్ల జీర్ణకోశము చెడును

60 చలిగాలిగా నున్నపు డుపవాసములు పనికిరావు

— సంకా వీరభద్రయ్య

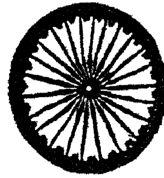
సెగరోగము (Gonorrhea)

(డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యాగారు. (దంతలూరు అగ్రహారము)

ఇది స్త్రీలకును బురుషులకును సైతము గలుగును. ఆహార విహారములయందలి లోపములవలనను వంశానుగతముగ రోగపదార్థము, జేరియున్నప్పుడు మాత్రమే యిది గలుగును అప్పుడైనను నా వ్యాధిగల రోగులతో సంగమించినప్పుడు మాత్రమే యిట్టి వ్యాధి గలుగును ఈ వ్యాధి మూత్రికయం దారంభించి క్రమక్రముముగా ఉత్థాపకగ్రంధి, కూపరగ్రంధి, అండములు, శుక్లనాళములు, మూత్రాశయము, మూత్రనాళములు, ప్రేవులు, స్త్రీజనేంద్రియములు, రోగగ్రస్తములై పాడైపోవును ఇంతటి దుస్స్వభావముగల యీ వ్యాధిని సంపాదించి నచో ముఖమునకు కాంతి గల్గునని భ్రమించి కొందరు యువతీయువకులు నాశనమును బొంగుచున్నట్లు తెలియుచున్నది ఈ వ్యాధియంతెల్ల నందరిగని రోగపదార్థముసందోకజాతి సూక్ష్మజీవు లుత్పత్తియగును వానికి గనేరియా సూక్ష్మజీవులని పేరిడియున్నారు మూత్రికనుండి నొప్పితోడను, మంటతోడను తెల్లని రసి కార నారంభించును మొదట కొలదిగానున్న మంటలు మూత్రము విడుచునపుడెల్ల మిక్కిలి తీవ్రమగు మంటలు గలిగి లింగాగ్రమంతయు వాచి యెర్రబడును లింగాగ్రమునందు జిక్కని యామత్వచముచే కొయ్యగండవలె నగును అందుండి చిక్కని పసుపువన్నెగల ద్రవము మిక్కిలిగా రా నారంభించి కట్టుకున్న వస్త్రములు పక్కగుడ్డలు సయితము పాడగును. మూత్రనాళములు చివర వాచి మంటలు బుట్టును మూత్రికలోనికి సన్నని రక్తనాళములు చిట్లి యందుండి యెర్రనిద్రవము వెలువడ నారంభించును ఇది ప్రాణాపాయకరమైన స్థితిమాత్రము గాదు లింగాగ్రచర్మము సయితము వాచి యందుండి చుళుకుతోగూడి చీముపడుచుండును మూత్రము మూత్రికలోనికి రా నారంభించినది మొదలు మూత్రమంతయు వెళ్లిపోవువరకును మిక్కిలి తీవ్రమగు భరింపరాని మంటలు గలిగి మూత్రమంతయు వెడలిపోయిన తరువాత క్రమక్రమముగా తగ్గిపోవును రాత్రులయందు అప్రియత్నముగా లింగముత్థాపన బొంది నిద్ర భంగమై, బాధ గలుగును ఇట్లనేక లక్షణములతో గూడిన పచ్చసెగ చికిత్స వ్రాయుచున్నాను

చికిత్స — దీనికి దైశికముగా జేయు ఔషధవైద్యముకును పూతినాశకౌషధమును, మిక్కిలి నిరుపయోగములు గనేరియా సూక్ష్మజీవులను జంపుటకై వాడు విషౌషధ

(తరువాయి 181 వ పేజీలో)

ధర్మ  చక్రము

౧౦

(శుద్ధోదనుడు, మంత్రి, చెన్నుడు, ఆసీనులై యుండగా తెర యెత్తబడును)

మంత్రి- బింబసార రాజ్యమున జరుగుచున్న యజ్ఞ బాహుళ్యమును, స్వయముగ ప్రబోధించి ఆపినాడు అను వృత్తాంతము తప్ప యువరాజా వారిజాడ చెప్పే వారు యెవరూ కన్పింపరు ఎన్నిచోట్ల వెతికినా శంఖ చక్ర ముద్రాంకితమైన. పాదాంకితములు గల సిద్ధునొకని తాము చూచితి మను వృత్తాంతముతప్ప వర్తమానములో వారిజాడను కనిపెట్టు ఉపాయము లభింపలేదు

చెన్నుడు- యువరాజావారు తమకొరకై వెతుకు శ్రమ యెవరునూ తీసుకోవద్దని గట్టిగా శాసించినారు. తమ త్రోవకు అవరోధము కల్పింపవద్దనియూ, తమంతట తాము అమృతసందేశముతో తిరిగివచ్చు వరకూ వేచియుండవలసినదని స్పష్టమైన ఆదేశము నొసంగిరి మహానుభావుడైన యువరాజ వాగ్దానము వ్యర్థముకాదను నమ్మకము నాకున్నది ఐనను తమరు నాకన్న లెస్సగా ఆలోచించగలవారు

రాజు- పద్మిని వచ్చిపోయినది ఆమె చెప్పిన మాటల వలన యశోధరాదేవి యిప్పుడు ఆహారవర్జనము చేసియున్నదని తెలిసినది

మంత్రి- చెన్నా! అంతఃపురములోనికి పోయి పద్మిని గాని చిత్రగాని యెవరైననూ వచ్చుటకు వీలయిన యెడల వెంటబెట్టుకొని తీసుకురమ్ము యశోధరా దేవికి పరిచర్య సక్రమముగా జరుగుటకు వారిద్దరూ అవసరమైనయెడల వారిని ఒదిలివేసియే రమ్ము

చెన్ను- చిత్తము (అని నిష్క్రమించును)

రాజు- యువరాజు వెళ్ళిననాటినుండి యశోధరాదేవి యును యేదో తపస్సులో నున్నట్లే వర్తించుచున్నది. ఒకప్పుడు కాయలు తినును ఒకప్పుడు పండ్లుతినును ఒకప్పుడు జలముతోనే జీవించును ఒకప్పుడు దిగులుగా కూర్చుండును, ఇంకొకప్పుడు కంటనీరు గార్చును మరి యొకప్పుడు గంటలాది ప్రలాపము చేయును ఒకప్పు డున్మత్తవలె గాన్పించును అని పద్మిని చెప్పినది. ప్రజ్ఞ యేమైనా తగ్గినదేమోనంటే అదియును గానరాదు నానాటికి ఆమె ప్రజ్ఞ వృద్ధి అవుచున్నట్లే చెప్పుచున్నారు.

(చిత్ర చెన్నుడూ ప్రవేశము)

మంత్రి- చిత్రా! ఆ పీరముపై కూర్చుండుము.

రాజు- యశోధర వృత్తాంతమును తెలిసికొనుటకు నిన్ను పిలిపించితిని

చిత్ర- మహాప్రభూ! అరణ్యముల కేగిన లక్ష్మణుడు తిరిగి వచ్చువరకునూ ఊర్మిళాదేవి నిద్రలో నున్నట్లు పురాణప్రసిద్ధి పదునాల్గు సంవత్సరములు లక్ష్మణుని కొరకై ఆమె నిద్రపోయినది. అందువలననే ఆతడు పదునాల్గు సంవత్సరములు నిద్రాహారములు లేక రాముని సేవించగలిగినది ఆమె చేసినతపస్సు లక్ష్మణునకా శక్తి నొసగినది ఇప్పుడు యశోధరా దేవి చేయుతపస్సు యువరాజతపస్సునకు తోడై సిద్ధార్థుని - అర్థసిద్ధుని చేయుటకై అవసరమైన కాలమును తగ్గించునని మేమనుకొనుచున్నాము.

మంత్రి- మీరట్లనుకొనుటకు గల హేతువులను చెప్ప గలరా?

చిత్ర- మహామంత్రీ! ఒక అపూర్వమైన అనుభూతిని చెప్పెదను ఒకదినముయశోధరాదేవి తన పర్యంకము మీద పరుండి వున్నది ఉన్నట్లుండి ఆమె లేచి "నా నాథుడిపుడు ఆపదలో నున్నాడు" అనెను. యువరాజును యెవరోరాళ్ళతో హింసించుచున్నారు అనెను ఇంతలో కుసుమకోమలమును కేతకీదళ సమాన సువర్ణభాసురంబును అగు యశోధరాదేవి దేహముపై కమలిన చిహ్నములు కన్పించెను కమలిన భాగమునెల్ల స్పృశించినపుడు ఆమెకు మంటలు కలిగెను ఇంతలోనే ఆమె తనువల్లి యెప్పటివర్ణమునకు వచ్చెను. దేహకాంతులు యినుమడించినవి.

కాంతివంతమైన ఆమె ముఖము జ్యోత్స్నాశీతలముగా నేత్రపర్వమయ్యెను.

రాజు– ఆ అనుభవమట్లుండనీ యిప్పటి ఉపవాసపు సంగతి చెప్పుము.

చిత్ర – చిత్తము మహాప్రభూ! యశోధరాదేవి తనకు ఆకలి లేదనెను ఆమె యెప్పుడిట్లు చెప్పినను-యెంత నిర్బంధించినా ఆహారం తినదు కొంతకాలమునకు ఆమెయే అడిగి ఆహారము తినును తానెందుకు మానునో యెందుకు తినునో తనకే తెలియదు అని ఆమె చెప్పను యిప్పటికి 20 దినము లుపవాసములు జరిగినవి ఏ ఫలము గోరి యీ ఉపవాసములు చేయుచుంటి వనగా తనకు తెలియ దనును దేహమంతయు వశి వాడిపోయినది, దేహమున నున్న అస్థిసముదాయము యిప్పుడు లెక్కింప నలవిగా శేషించి కనబడుచున్నవి ఆమె దేహమునందలి రసాదులు యిప్పుడు హరించి యున్నవి పలుచని చర్మము మాత్రము కప్పుకొని యున్నది పొట్టమీద వ్రేలు పెట్టిన వెన్నుపూస కన్పించుచున్నది ఇంత జరిగినను ఆమె ప్రజ్ఞ హరించినట్లు కనుపించుటలేదు, చల్లని దివ్యకాంతులు ఆమెనావరించి యున్నవి ఆమెను సమీపించిన తరువాత యెంతో ప్రయత్నముమీద ఆమెను వదలి రాలేక పోవుచున్నాము

మంత్రి– ఆమె యిప్పుడంత దయనీయముగా నున్నదా? జాలివలన మీరామెను వదలలేక పోవుచున్నారా?

చిత్ర – కాదు – మహామంత్రీ! ఆమె సమీపమున కూర్చున్న మాకు ప్రపంచమునందలి ఆరాటము లన్నియూ పటాపంచ లగుచున్నవి మనస్సు ఉద్బుద్ధమై శాంతి సముద్రమున నీదులాడుచున్నది

మంత్రి – ఆమె విషయమున మన మిప్పుడు చేయవలసిన దేమైన నీకు తోచుచున్నదా?

చిత్ర – దైవమే ఆమెను రక్షింపగలడు పురాణములందును, కావ్యములందును, ఒకానొక అభ్యుదయము కల్గుటకు కథానాయకీ నాయకులు అత్యుత్కటమైన కష్టములలో నున్నట్లు తరచు వినుచుందుము అట్లే దేవుని దయవలన, యశోధరాసిద్ధార్థులు కష్టముల అవధిని చేరి అభ్యుదయ పరంపరలో ప్రవేశింపవచ్చును.

రాజు – నా కంతటి అదృష్టమా?

(తెర పడును)

౧౧

(అరణ్యములో – దేవదత్తుడూ సరిపుత్రుడూ ప్రవేశము)

సరిపు – ఈదినము యిరువదొకటవ దినము యిప్పటికే తథాగతుడు బాగుగా శుష్కించిపోయినాడు. పొట్టమీది చర్మమున కంటుకొని వెన్నెముకలోని పూసలు కన్పించుచున్నవి కాలుచేతులందలి యెముకల సంఖ్య లెక్కింప వీలుగానున్నది ఎదురుబోర పైకెత్తుకొని ప్రక్కటెముకలు వేనికవి విడివడి కాన్పించుచున్నవి గూటిలో పెట్టిన దీపములవలె కాంతివంతములైన కన్నులు మాత్రము అతని దేహమునందలి చైతన్యమునకు చిహ్నములుగ నున్నవి ఎంత బ్రతిమాలినను ఉపవాసము మానునట్లులేదు ఇట్లే లోపలివెలు గారిపోవునో, ఏ దివ్యశక్తి అయినను ఉద్భవించునో నా ఊహకందుట లేదు

దేవమి – ఇంత కఠోరమైన తపస్సు వ్యర్థమైనట్లు మనకు చదివిన పురాణములందు లేదు ఇతడర్థసిద్ధుడయ్యే తీరును. అంతవరకు మనము వేచియే యుందము

సరిపు – ఏమో! నాకు భయమగుచున్నది యింతటి సత్పురుషుని అకాల దుర్మరణము చూచుటకు ముందే, యిచటినుండి లేచిపోవలయునని మనస్సున ఆరాటము కలుగుచున్నది తథాగతుడు యిప్పటికే లేవబోయి క్రిందబడిపోయినాడు

దేవమి– నీకున్న భయము నాకుగూడ లేకపోలేదు తథాగతుని తపస్సు ఫలించి ఆతనితోపాటు మనకుగూడ మోక్షము లభించు సులభోపాయము సమీపించి యుండగా, ఈనగాచి నక్కలకు ఒదిలినట్లు యీతని ఒదిలిపెట్టి పోవుటకు మనస్సు ఒప్పుకొనుటలేదు

సరిపు– నాకేమో భయమగుచున్నది చివరతూరి చూచిపోయెదను

దేవమిత్రుడు– సరే పద

(అని యిరువురు నిష్క్రమింతురు)

(తెర పడును)

౧౨

(తెర యెత్తగా)

[అరణ్యములో ఒకమూల దేవాలయము – దేవాలయపు మంటపముమీద సిద్ధార్థుడు పరుండియుండును ప్రక్కను సుజాత పాయసపుపాత్ర

లోని పాయసమును చెంబుతో సిద్ధార్థునకు తిను పించుచున్నది]

సిద్ధార్థుడు- (సన్నని ధ్వనితో) తల్లీ! నీ వెవ్వరవు? దీనుడైన యీ తథాగతునిపై నీ కెట్లు దయగలిగినది?

సుజాత- నా తండ్రీ! నీవు యేమంటివి? నీవు దీనుడవా! కావు నీవు దీనబాంధవుడవు నీ యనుగ్రహము వలన గాకున్న వయసు చెల్లిన నాకిపుడు అకాలమున పుత్రోదయ మయ్యెడిదికాదు తండ్రీ! నీవు నాకు పుత్రదానము చేసిన నా దేవదేవుడవు, ఈ వనదేవతవు

సిద్ధార్థుడు- తల్లీ! నీవు పొరపాటు చేసితివి నేను వనదేవతను కాను, అసలు దేవతనే కాను సామాన్య మానవుడను మనస్సులోని ఆరాటముతీరక తపించు చున్న దీనుడను

సుజాత- నా తండ్రీ! యీ మాటలతోనే నేను మోస పోవుదుననుకొంటివా? నే నెన్నో తీర్థయాత్రలు సేవించితిని యెందరు దేవతలకో మ్రొక్కులు చెల్లించితిని. యెంతోమంది సత్పురుషులకు దానములు చేసితిని. నాకు పుత్రోత్సవము గలుగలేదు. చిట్టచివరకు సిద్ధార్థుడు- ఏమైనది? సుజాత- నేనీ వనదేవతకు మ్రొక్కుకొంటిని ఆరాత్రియే నీవు నాకు కలలో కన్పించి నీచేతితో నాకు ఫలమొసంగితివి, నాకు పుత్రోదయమై మాసమైనది అప్పటి నుండియు నాభర్త యీ వనమంతయు గాలించి తిరుగు చున్నాడు, నేటికి నా నోము ఫలించినది నిన్న నే ఆతడు నిన్నిచట చూచెను ఈ దినము నేను మ్రొక్కుకొనినట్లే పాయసమును దెచ్చితిని నీదర్శనమైనది. నీ వీపాయసమును స్వీకరించుటచే నాజన్మ మునూ తరించినది

సిద్ధార్థుడు- తల్లీ! నీపేరు చెప్పవైతివి?

సుజాత- నాయనా! నాపేరు సుజాత నిన్ను చూచి నీకీపాయసము సమర్పించుటవల్ల, నాకుకల్గిన ఆనందాతిరేకముచే నాపేరుచెప్ప మరచితిని నానామము సుజాత యీ వనమున కంటియుండు గ్రామమున నాభర్తయూ, నేనునూ సేద్యము చేసుకొని జీవించు చున్నాము

సిద్ధా- తల్లీ! ఇరువదొక్కదిన ముపవసించితిని, ఈ దినమున నీవు యిచ్చిన పాయసమును తిని కోల్పోయిన బలము నంతనూ సంగ్రహించితిని యీ పాయస మెట్లు తయారు చేసితివి?

సుజాత-తండ్రీ! నా దేవతకు నేనొసంగరాని దేమున్నది! ఏడావులపాలతో ఈపాయసము ఒండితిని. నాకున్న భూమిలో హెచ్చుపంట పండే మడిలో, బాగుగా పండిన దుబ్బులేరి, యేపుగా యెదిగిన కంకులు సంగ్రహించి, తవుడు పోకుండా తీసినబియ్యముతో, యీపాయసము తయారు చేసితిని నా దేవత సంతసించిన యెడల, నా ఆవులమందలు పెరుగును. నాభూముల పంటలు వృద్ధియగును నావంశాంకురము వెయ్యి యిండ్లకు మొదలగును నాతండ్రీ! నేను నిన్నేమి వరము కోరను? నావరములన్నియూ సిద్ధించినవి.

సిద్ధార్థుడు- నాతల్లీ! నీ కీనిశ్చలమునూ, నిర్మలమునూ, ప్రశాంతమును అగు చిత్తము యేతపస్సుచే లభించినది?

సుజాత- తండ్రీ! నాకు తపస్సులు తెలియవు. కన్నుతెరచినది మొదలు, మాయమువరకును ప్రతి దినమును నా ఆవులను పోషించుకొనుచూ, నా భూమిని సేవించుకొనుచూ, నాభర్త నేనూ కష్టపడి పనిచేసుకుంటాము, ఎవరికినీ కీడుచేయము కీడాడము కీడు తలపెట్టము శక్తికలిగినంతవరకు యెవరికైనను, మా కష్టార్జితములోనుండి పాలుపంచి యిత్తుము. వారు సుఖించుటచూచి ఆనందింతుము ఎవరికైనను మాటసహాయముచేసి తోడుపడు చుందుము. అందరికినీ మేలు కలుగవలెనని కోరుచుందుము పండుగ పర్వములందు పశుపక్ష్యాదులకు గూడ మా కష్టార్జితములోనుంచి ధర్మము చేయుచుందుము. మానవ సహజమైన యీ చిన్నిపనులే తప్ప మేము యే తపస్సులూ చేసి యెరుగముతండ్రీ. మేమెప్పుడునూ ఉద్రేకములకు లోనుగాము, మనస్సు కల్లోలములో నున్నపుడు నిబ్బరించి, యూరకుందుము. ఆ కల్లోలము లవియే సర్దుకొని పోవును

సిద్ధార్థుడు- ఇంత అమాయకపు జీవితములో యింత గొప్ప తపస్సున్నదని తల్లీ! నీవల్ల యిప్పుడు నేను గ్రహించితిని నీకు మేలగుగాక- పోయిరమ్ము

(దేవదత్తుడు సశిష్యుడు ప్రవేశము.)

దేవద- నా గురుదేవుని తపోభంగము చేసిన ఓ మాయ రాక్షసీ! నీవెక్కడనుండి దాపురించితివి?

(సిద్ధార్థునివంక తిరిగి) ఆసన్నమైన మోక్షమును పోగొట్టుకొన్న ఓ భ్రష్టతపస్వీ! యింతలోనే పాడై పోతివేమి?

(సరిపుత్రునివంక తిరిగి వ్యంగ్యముగా)

ఓ కారుణ్యమూర్తీ! పాయసము తిని, నీ గురువు జీవించినాడు. వేయేండ్లు నీవు సేవించి జీవించుము (అని వెడలిపోవును- సరిపుత్రుడు అతనిని వెంబడించును)

సిద్ధార్థుడు- తల్లీ! ఈ ఉన్నతులతో నీకేమి? నీవు సుఖముగా యింటికి బొమ్ము. (తెరపడును)

౧౩

వసంతఋతువు - విశ్రామవనము, ఆనంద కాసారముఒడ్డున చంద్రకాంత శిలావేదికమీద రాహులుడు కూర్చుని నీటిలో చేపలకు రొట్టె ముక్కలు వేస్తున్నాడు

రాహులుడు - తినండి, బాగా ఆడండి, నాకు యీ వేళ బలే గమ్మత్తుగా ఉంది.

పద్మిని-(ప్రవేశించి) ఏమో మీకు ఒకదినం ఆనందంగా ఉంటుంది. ఆదినం భూమీ ఆకాశము ఆనందముతో పొంగి పోతై అనుకుంటారు మీకు దుఃఖమువస్తే, భూమి దుఃఖములో మునిగిందంటారు మీవంశ మర్యాద అదీ

రాహులుడు - అది కాదమ్మా, ఈ చేపలు రొట్టెలు తిని బాగా ఆడుకుంటై అవి ఆడుకుంటుంటే నాకు బలే గమ్మత్తుగా ఉంటుంది

పద్మిని - (ముద్దుపెట్టుకొని) అంతేలే నాయనా, నేనే పొరపాటుగా మాట్లాడాను. లోకమంతా సంతోషించటమే మీ సంతోషము లోకుల దుఃఖము చూడలేకే మీతండ్రి సుఖాన్ని బోర్లదోసుకొని దుఃఖాన్ని పుక్కిట బట్టినాడు

రాహులుడు - నీవు చెప్పేది నాకు తెలియటం లేదక్కయ్యా?

(నీటిలోని చేపలతో ఆడుతూ ఉంటాడు.)

పద్మిని - అదిగో - మీఅమ్మ వస్తోంది ఆమెను చూచి నప్పుడల్లా నాప్రాణాలు యెక్కడికోపోతై యేడు సంవత్సరాలలోనే యీ మెకు వృద్ధాప్యం వచ్చింది యెక్కడి కండలూ హరించిపోయినై. బుగ్గలు సొట్టలుపడ్డై కణతలు గుంటలుపడినై చంద్రబింబమువంటి ముఖము పాలకోడువలె యెముకలు బయటపడి కోలదేరింది తైలాది సంస్కారములు లేక, వెంట్రుకలు చిట్లి యెర్రబడి బిచ్చగత్తె తలవలె తయారైనది యెప్పటికన్నా యీ మెకు సంతోష కాలము వస్తుందా?

యశో - సంతోషకాలము రాకయేమిచేస్తుంది? ఈ రాత్రి నాప్రభువు దర్శనమైనది అయితే ప్రభువు వలెలేరు, బిచ్చగానివలె నున్నారు కాని ప్రభువులంతా వారిముందు మోకరించి ఉన్నారు

పద్మిని - కలలోనా?

యశో - అది కలకాదమ్మా. తెల్లగా తెల్లవారవచ్చింది. విహంగకూజితములు వినబడుతునై వింటూనే యీ దృశ్యంచూచాను కన్ను తెరిస్తే ఆదృశ్యము పోతుందనే బెంగతో, కన్నులు యింకా గట్టిగా మూసుకున్నాను ఇంతలోనే ఆదృశ్యము విచ్చే పోయింది కిటికీలోనుంచి వెల్లనైన దివస్పతి తొంగి చూస్తున్నాడు

రాహులుడు - (ఆట ఆపి, తిరిగిచూచి) అమ్మా! వచ్చావా? నాకు యీ వేళ యేదన్నా కథచెప్పాలి, లేకపోతే నే నూరుకోను

యశోధర- (చంద్రకాంత శిలమీద కూర్చుని) రాహులుని ఒడిలోనికి తీసుకొని, వెంట్రుకలలోనికి వ్రేళ్ళు పోనిచ్చి నిమురుచూ, కథ కావలెనా, నాయనా చెప్పతా, విను

ఒకరాజకుమారుడు ఉండేవాడు.

పద్మిని- ఈ కథేనా, నేను వెళ్ళిపోతాను (నిష్క్రమించును)

రాహులుడు- ఎన్నేళ్ళుంటయ్యమ్మా? నా యీడుంటుందా? అంతకంటె పెద్దవాడా?

యశోధర- సరిగా యిదేవయస్సు అందచందాలుగూడా యిలాగే ఉండేవి నీవలెనే దయాదాక్షిణ్యం కలవాడు యిలాగే తోటలో ఆడుకుంటున్నాడు

రాహులుడు- అమ్మా! వాళ్ళతోటలో కొలనుందా? అందులో చేపలున్నయ్యా?

యశోధర– అన్నీ ఉన్నయ్యి నాయనా, స్నేహితులతో ఆడుకుంటున్నాడు ఇంతలో ఆకాశాన హంసల బారు వెళ్ళుతున్నది తలెత్తి చూచాడు అలాగే చూస్తున్నాడు యింతలోనే ఒకహంస క్రిందపడింది

రాహులుడు– అమ్మయ్యో చచ్చిపోయింగదేమో, యీ కథ నాకువద్దమ్మా, అసలు నాకు కథేవద్దు.

యశోధర– (ముద్దుపెట్టుకొని) తండ్రికి తగిన కుమారుడు లేదు నాయనా! ఆ హంస ప్రాణంతోనే క్రింద పడింది అయితే దాని ఒంట్లో ఒక బాణము దిగబడి ఉంది

రాహులు– ఎవరు వేశారమ్మా దుర్మార్గులు ఆబాణాన్ని

యశోధర– ఎవరో ఒకరు వేశారు ఆ రాజకుమారుడు ఆ హంసను చేతిలోనికి తీసుకొని, ఆ బాణము మెల్లగా తీసివేసి, హంసను దువ్వి ముద్దుపెట్టుకొని చల్లనినీరు త్రాగించి దగ్గిర ఉంచుకున్నాడు ఇంతలో దానిమీద బాణమువేసినవాడువచ్చి ఆ హంసను తెమ్మన్నాడు నేను నీకు హంసను యివ్వను నీవు చంపుతావన్నాడు ఆకాశాన్నుంచి క్రిందికి తెచ్చిన వాణ్ణి నేను ఆ హంసను యిస్తేగాని వల్లకాదన్నాడు రెండోపిల్లవాడు నేను యివ్వను రాజుతో చెప్పుకోమన్నాడు వాడు యీసంగతి రాజుతో చెప్పుకొన్నాడు రాజు యీతగవు తీర్చమని పండితుల నడిగాడు. వారు హంస చచ్చిపోతే కొట్టినవాడిది బ్రతికుంటె పెంచినవాడిది అన్నారు హంసను రాజకుమారుడు పెంచాడు ఎట్లా ఉంది నాయనా యీకథ ?

రాహు– బలే బాగుందమ్మా, నేనుగూడా ఒక హంసను పెంచుతానమ్మా, అయితే సరేగాని అమ్మా! మా నాయన యెట్లా ఉంటాడమ్మా !

యశోధర– రానీ చూపిస్తాను

లలిత– (ప్రవేశించి) వస్తారమ్మా వస్తారు

యశో– (లేచి నిలుచుండి) ఎవరే ?

లలిత– వస్తారమ్మా, మనతోటలో ఆ చివర ఉంటారట. వారుచూచి వచ్చారట, నమస్కరించారట, తాకి కానుకలు యిచ్చారట

యశో– ఎవరికే ?

లలిత– ఇంకా యెవరికీ, (రాహులుని యెత్తుకొని) మీ నాయనగారు వస్తారట నాయనా! పరాకాలము నాటికే వస్తారట.

యశోధర– ఏమిగోలే, సవిస్తరముగా చెప్పవే, నాకేమో మతిపోతోంది నీవాగుడుతో

లలిత చూచోవమ్మా యువరాజావారి తపస్సు పూర్తి అయిందట, వారు మహర్షి అయినారట, అందరికీ ధర్మోపదేశము చేస్తున్నారట, దివ్యజ్ఞానాన్ని పంచిపెడుతున్నారట, విని అందరూ తన్మయు లవుతున్నారుట, మన వూరికి హస్తినాపట్నమునుంచి వర్తకులు వచ్చారు వారు చెప్పారు

యశో– వాళ్లను యిక్కడికి పిలుచుకొనిరావే, వారికి బహుమతులు యిస్తాను అసలు ముందు నీ వీహారము (మెడలో చూచుకొని) హారము లేనందుకు సిగ్గుపడి, ఏదన్నా యిస్తాలే

లలిత– అసలు హారాలు యెవరిక్కావలె అమ్మగారూ! మహారాజావారు వస్తారు అంతకంటే యేమి బహుమతులు కావాలె (వెళ్ళి, త్రిపుష భల్లూకులతో తిరిగి వచ్చును. ఈలోపుగా రాహులుడు, యశోధర ఆ వనములో కాసారముచుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటారు.

లలిత– వీరే నేను చెప్పిన వర్తకులు – చాలా భాగ్యవంతులు అంతేగాదు బుద్ధిమంతులు గూడాను

యశో– కనుకనే భాగ్యవంతులు పుణ్యపురుషులారా! నాప్రభువును దర్శించినారా?

త్రిపుషుడు– తల్లీ! వారు జగత్ప్రభువులు, చక్రవర్తులకు చక్రవర్తి ఫల్గుణీ నదీతీరమున బోధివృక్షమున్నది దానిక్రింద జగత్ప్రభువులగు సిద్ధార్థులు కూర్చుని ఉన్నారు వారు జనులందఱకును మిత్రులు గురువు. ప్రభువు – తండ్రి వారికి మేము స్వయముగా నమస్కరించితిమి వారి అమృత సందేశమును వీను లలర విని, తాపత్రయములనుండి ముక్తులమైతిమి, వారిదేహము సువర్ణ ప్రభల నీను చున్నది ముఖము దివ్యకాంతులు ప్రభవించు చున్నది. మేఘగంభీర స్వనమున బోధించునప్పుడు మానవు లన్ని తెగల వారును, యెంతో ఆప్యాయముగా విని ఆనందించు చుందురు పశుపక్ష్యాదులుకూడ తమకు తెలిసినట్లే తదేకదృష్టితో చూచుచూ అచటినుండి ఒదలి పోవు. వారు ఒక్కొక్క పట్టణమునే ప్రవేశించి జనులకు దివ్యజ్ఞానమును బోధించుచున్నారు ఆ ప్రజలు, పచ్చికబీళ్లు యెఱిగిన కాపరివెంట నడచు గొఱ్ఱెలమందవలె. ఆ ప్రభువును వెంబడింతురు

యశో - నాప్రభువు గురువుగా నగుట యెట్లు సంభవించినదో చెప్పగలరా ?

భల్లూ - తల్లీ ! సన్నిహితులుగా నున్న శిష్యులవలన వింటిమి వైశాఖ శుద్ధ పూర్ణిమ రాత్రి మారుడు కామ క్రోధాది పరివారముతోనూ, దేవేంద్రాది దేవతుల సహాయముతోను సిద్ధార్థుని వంచింప యత్నించిరి మన ప్రభువు ఆ ప్రలోభములకు చలింపక నిలచెను మారుడు విజితుడై నమ్రుడై మోకరించి "జితోఽస్మి" అనెను సిద్ధార్థుడు నిర్వాణమును బొందెను వారు బుద్ధులైరి వారికి దివ్యజ్ఞానము కరతలామలక మయ్యెను వారు చతుర్దశ భువనములను దర్శించిరి లోకాలోకాలలో నుండే సర్వభూతములను, భూతేశులను, వారి వారి కర్మలను కర్మఫలములను దర్శించిరి వారు కృతార్థులైరి వారికి చతుర్దశభువనములలోనూ చేయవలసిన దేమియు లేకుండెను ఇంతలో వారి కొక దుఃఖమయి మగు వాక్కు వినబడెను "నశ్యా మ్యహం భూ, నశ్యతి లోకాః శూశ్రుయతాం ధర్మభగవన్" అది భూదేవి మొర యని వారి కర్థమయ్యెను ఆ మొరను విని 'తథాస్తు' అనిరి అందు కనుగుణముగనే వారు తా మెఱింగిన ధర్మమును లోకమున ప్రబోధింప నిశ్చయించుకొనిరి మొదట కొండిన్యుడు జన్మమృత్యువులను జయించు నుపాయమును తాను చేసిన సంచిత ప్రారబ్ధములకన్న జన్మకారణము వేరు లేదనియు, తాను చేసిన పాపఫలమే నరకమనియు, తాను కోరి చేసిన పుణ్యమే స్వర్గకారణమనియు, తృష్ణాత్యాగమే నిర్వాణ మార్గమని బుద్ధునివలె నేర్చుకొనెను తర్వాత భద్రికుడు-అశ్వజిత్ - బసప, మహానామ మొదలగువారు ధర్మమును విని తత్పథ వర్తులైరి

బుద్ధుని పాదములకు నన-నయతుడను, రాజపుత్రుడు వారి సామంతులు యేబదిమంది, ధర్మమును అనుసరించిరి మొత్తము అరువదిమందియు, బుద్ధ ధర్మమును వ్యాప్తిచేయుటకు సన్న్యాసమును స్వీకరించిరి బుద్ధదేవుడు మృగదావనమునుండి అపిపత్రమునకు, అచట నుండి యష్టికిని, అందుండి బింబసారుని రాజగృహమునకు, పోయి ధర్మమును ప్రబోధించిరి బింబసార నృపతి సంతసించి, వేలువనమును బుద్ధదేవునకు దానమొసంగి, యీక్రింది శాసనము వేయించెను.

"యే ధర్మాః హేతు ప్రభవాః
ఏసన్ హేతూః తథాగతోః
అహాయేశ్చ యో నిరోధో
ఏవాది మహాశ్రమణో"
"సర్వ పాపస్య అకరణాత్
కుశలస్య ఉపసంపద
సాచిత్త పరియోదనాత్
ఏతద్ భూతానుశాసనమ్"

పద్మిని- (తట్టలతో తెచ్చిన బహుమతులను యశోధర పరిచారికల కిచ్చుచున్నది)

భల్లూ- తల్లీ ! మమ్ముల నీ బహుమతులచే యేలకించ పరుస్తారు ?

యశో- నాకున్న ఆనందమును యింతకన్న వెల్లడించు ఉపాయము తోచక యిట్లు చేసితిని దయదలచి వీనిని స్వీకరింపుడు

(తెరపడును)

౧౪

(ఇద్దరు పౌరులు వీధిలో కలిసెదరు వైశాఖశుద్ధ పూర్ణిమ సాయంత్రం)

1 పౌ- ఎంతో కాలానికి వినదగినమాట వింటిమి- "సిద్ధార్థ రాజకుమారుడు తపస్సు చేసి, జ్ఞానియై, ఆ దివ్యజ్ఞాన సారమును యీ రాత్రి విశ్రామ వనము నందలి కాసారతీరమున చంద్రకాంత శిలావేదికపై కూర్చుండి, ఉపన్యసించును " అని పట్టణమందలి ప్రతి చత్వరమువద్దను ప్రకటింపబడియున్నది. ఈ విషయమున యింకను నీవు యేమైనను వివరములు దెలుపగలవా ?

2 పౌ- తప్పకుండా అందరికీ తెలిసిన విషయములే నీవు యిప్పుడే గ్రామాంతరమునుండి వచ్చుచుండుటచే నీకు తెలియలేదు

1 పౌ- ఔను అలాగే

2 పౌ- అయిన చెప్పెదను వినుము తపస్సుచే జ్ఞానియైన మన యువరాజును, అందరును, బుద్ధుడనుచున్నారు యువరాజు తననుగురించి చెప్పినపుడెల్ల తనను తథాగతుడనును

1 పౌ- జరిగిన సంగతి చెప్పవేమి?

2 సౌ- ఏమి మీ తొందర? బుద్ధదేవుడు లోకమెల్ల తిరుగుచు తాను గడించిన జ్ఞానమును, జనులకు పంచిపెట్టు చున్నాడు ప్రజలు దివ్యజ్ఞానమువలన ప్రబోధమును బొంది బుద్ధధర్మ మవలంబించుచున్నారు

ఈ సంగతి శుద్ధోదన మహారాజునకు దెలసి, తన మంత్రుల నచ్చటికి పంపి, బుద్ధభగవానుని మన పట్టణమునకు ఆహ్వానించి, వారిరాకకు యెదురు చూచుచుండిరి వారు తాము రాదలచిన సుదినమును, ముందుగనే తెలియబఱచి తానేవచ్చిరి మహారాజు యేనుగుమీద అంబారివేసి, వారికొరకై యెదురు పోయిరి.

1 సౌ- ఇంకనేమి! ఆ యంబారీలో కూర్చుండి బుద్ధుడు పట్టణములోనికి వచ్చెను అంతేనా?

2 సౌ- కాదు వారు పాదచారిగా వచ్చెను అంబారి యెక్కనసెను అంతేగాదు బుద్ధుని వేషము యెట్లున్న దనుకొన్నావు! తుమ్మెద రెక్కలవంటి ఆ కేశపాశ మంతయు అంతరించినది. తల నున్నగా నున్నది దానిపై ఒక కావిరంగు శాటీ యున్నది అట్టిదే మొలకొక శాటీ ధరించెను ఈ వేషమును చూచి రాజు దుఃఖించెను కోపమును గలిగెను "మన వంశమునకు కళంకము గలిగించు వేషమును ధరించితి" వనెను

1 సౌ- బుద్ధు డేమనెను ?

2 సౌ- ఏమనెను? నేను బుద్ధుల వంశములోని వాడను మాబుద్ధు లందరి వేషము, ఆచారము, యిదే ననెను అంతేగాదు, ఆతడు రాజమందిరము లోనికి పోక, నగరములోనే భిక్షమెత్తి చెట్టుక్రింద నివసించెను శౌరుల కోరికపై, బుద్ధు డీరాత్రి విశ్రామ వనమున దివ్యజ్ఞానమును బోధించును వచ్చెదవా ?

1 సౌ- తప్పకుండా - వస్తాను

(ఎవరి తోవన వారు)

(తెర పడును.)

౧౫

చంద్రకాంత శిలావేదికపై తీర్చి దిద్దిన శిలవలె, బుద్ధుడు నిశ్చలముగా కూర్చుని ఉండును

దిగువన వారలు తీరి రాజు, మంత్రి, చెన్నుడు యశోధర, చిత్ర, లలిత, పద్మిని, బుద్ధునితో వచ్చిన 8 సన్యాసులు ఇతర ప్రజలు కూర్చుని యుండగా తెర యెత్తబడును

Back curtain side curtain అన్నీ కషాయ వర్ణము

రాజు- (లేచి) యువరాజైన సిద్ధార్థుడు, యిప్పుడు పరమార్థసిద్ధుడై, బుద్ధుడై మన కోరికపై మన ననుగ్రహింప యిచ్చటికి వేంచేసెను వారి యుపదేశసారమును గ్రహించి, తరింపవలసి యున్నది సావధానులుగండు.

బుద్ధుడు- (కూర్చుండియే) తథాగతుడు, నగరము వెడలి పోవునాడు, చిత్రకు ఒక కథ చెప్పెను అందులోని రాజకుమారుడు, చివరకు యేమాయెనో ఆమెకు చెప్పక ఒదలివేసెను ఆ రాజకుమారుడు, తథాగతుడైనాడని కథాశేషము తథాగతుడు ప్రజల కిట్లు బోధించుచున్నాడు

వైశాఖ శుద్ధ పూర్ణిమనాడు యిప్పటికి రెండు సంవత్సరములైనది కామాది దేవతలు తథాగతుని శోధించి, అనుగ్రహించిరి తెలతెలవారుచుండగా ప్రతిబంధకములు తొలగిపోయినవి తథాగతునకు దివ్యదృష్టి కలిగినది, దివ్య శ్రవణమును లభించెను దేశ, కాలాదు లతనికి పారదర్శకమైనవి చతుర్దశ భువనాలను అతనిదృష్టి గాలించి చూచెను- లోకములను, లోకేశులను, లోకస్థులను, వారికర్మములను కర్మఫలములను జూచెను అందువలన యిప్పు డతడీక్రిందివిధముగా ఉపదేశించు చున్నాడు

ప్రపంచము నందలి సుఖదుఃఖములు యెవరికినీ ఆగంతుకములు గావు ఎవరు చేసినకర్మ మంచిదైనను, చెడ్డదైనను, వా రనుభవింపక తప్పదు బలవంతాన యెవరన్నా, సుఖాన్ని చూరకొనదలిస్తే, వారికి దుఃఖముగూడా బలవంతానే అనుభవాని కివస్తుంది. తాను కష్టపడి ఐనను యితరుల సుఖముకొరకై పాటు బడువానికి కోరకుండానే సుఖమువస్తుంది. అప్పటికి

మంచికర్మకును, చెడకర్మకును ఫలము రాలేదని యెవరును కర్మలకు ఫలమే లేదని భావింపరాదు మృత్యువు తరువాత, తిరిగి జన్మ ఉన్నది ఆ జన్మలో నైనను కర్మఫలము అనుభవింపక తప్పదు ఎంత కాలము కోరిక ఉంటుందో, అంతకాలము కర్మలు చేస్తూనే ఉంటాము-సుఖాన్ని కోరుతూనే ఉంటాము. సుఖాన్ని కోరినప్పుడెల్లా, దానితో కొంత దుఃఖమూ, పాపమూగూడా వస్తూనే ఉంటవి అందువలన కోరిక లను అభ్యాసముచేత తగ్గించుకుంటూ, సేవయందే జీవితము గడుపుతూ ఉంటే క్రమ క్రమముగా కోరికలు తగ్గి నశించిపోతై ఎప్పుడు కోరికలు నశించి పోతయ్యో, అప్పుడు యెత్తవలసిన జన్మలుగూడా యేమీఉండవు

నిత్యజీవితములో గూడా, తనసుఖము చూచు కునే వానికి సుఖము లభింపక, దూర దూరంగా పోతుంది లోకుల నందఱిని ప్రేమింతువేని యెవ రినీ హింసింపము. ఎప్పుడు హింసచేయమో, అప్పుడే దుఃఖముకూడా పారిపోతుంది

రాజు- బుద్ధదేవా! నాకు సన్న్యాసమున కనుగ్ర హింపుడు

బుద్ధుడు- తథాగతుడు చెప్పిన దేమనగా!

రాజు రాజ్యములోనే ఉండి 12 సంవత్సరములు బుద్ధధర్మము నవలంబింపవలెను. తరువాత రాజ్యము నందు మనుమని, నిలిపి తాను తథాగతునితో భిక్షుకు బయలుదేరవచ్చును.

యశోధర- మహాప్రభూ! యశోధర యేమిచేయవలయు నని తథాగతుని యాజ్ఞ

బుద్ధు- తథాగతుడు దివ్యదృష్టితో చూచెను యశోధర బుద్ధునితో భూమియందలి ప్రజల సేవజేయుచూ, 850 జన్మలు గడపెను అన్నిజన్మలును వారి నిర్వాణ మునకు కావలసిన పరిణామ హేతువు లాయెను. తథాగతునకును యశోధరకును, యిది కడపటిజన్మ ఈ జన్మ తర్వాత వారికి భేదములేని బుద్ధత్వము వచ్చును నీ విప్పుడే భిక్షుణివి కావచ్చును, ఈ జన్మలో గూడా అరణ్యములో తథాగతునితోపాటు నీవును తపస్సు చేసి అర్హ రాలవైతివి

ఇదే నీకు బుద్ధదీక్ష నొసంగుచున్నాను, గైకొనుము'

(బుద్ధుడు చెప్పగా యశోధర ఒక్కొక్క వాక్యమే అనును.)

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి
ధర్మం శరణం గచ్ఛామి.
సంఘం శరణం గచ్ఛామి
అసతో మా సద్గమయ
తమసో మా జ్యోతి ర్గమయ.
మృత్యోర్మా౽మృతం గమయ.

(ఆమెచేతికి దండమును, కమండలువును ఒక సన్న్యాసి యిచ్చును)

ఆమె స్వయముగా అనుచున్నది.

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి
ధర్మం శరణం గచ్ఛామి
సంఘం శరణం గచ్ఛామి

లలిత, పద్మిని, చిత్రా-అమ్మా! అమ్మా! అమ్మా! మేము గూడ నీతో వస్తామమ్మా!

యశోధర - వీలుకాదు - శిక్షించినవారు రేపు దీక్ష తీసుకోండి అయితే అందరును బుద్ధ ధర్మవ్యాప్తికై యెవరికివారు తలో త్రోవనా పోవాలె

రాహులుడు- దేవదేవా! నే నేమి చేయవలెనని

బుద్ధుడు- రాజా! తెప్పించు ధర్మచక్రమును, రాజును, నీవును యీధర్మ చక్రము నీడను, ధర్మ పరిపాల నముచేసి ప్రజలను పాలించండి మీరు రాజులుగా ఉన్నాగూడా రాజధర్మ మవలంబించిన, సన్న్యాసుల మనుమాట మరచి పోకండి. మీరు స్వార్థము వదలి యిందులోని ప్రీతి పొరుడు తథాగతుడనే నమ్మి కతో వారిని సేవించండి

(యశోధర, బుద్ధుడు ముందుకు వచ్చియుండగా)

(వెనుకనుండి ప్రజలు నెమ్మదిగా)

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి
ధర్మం శరణం గచ్ఛామి
సంఘం శరణం గచ్ఛామి

అనుచుండగా తెర నెమ్మదిగా దిగును. తెరకు ఈవల హారతిపళ్లెం ఉంచబడును.

[సెగరోగము 172 వ పేజీ తరువాయి]
ములవలన నవి నశింపకపోగా దేహము మిక్కిలిగ పాడగును. ఒకతూరి శుక్లాశయము (Spermatic vescicle) మొదలగు లోపలిభాగమునకు జేరుచో యెన్ని విషౌషధములు మూత్రిద్వారమున బైకెక్కించినను నవి సూక్ష్మజీవులున్నచోటికి జేరజాలవు. కాన దేహమునందలి రోగపదార్థముల వెలువరింపగల యాంతర జికిత్సవలన నే తప్ప నిది గుదురదు. కనుక నట్టి ప్రాకృతచికిత్సను వ్రాయుచున్నాము. జీర్ణశక్తిని బాగుజేసి రోగపదార్థమును వెలువరింపగల కూనేగారి కటిలింగస్నానములు జేయుచు కటిప్రదేశమునకు వారమునకు 2, 8 తూరులు సౌమ్యమగు నావిరి పట్టుచు నవిదాహియగు చప్పిడి పథ్యము పండ్లును బుచ్చుకొనుచు ఉద్దీపనకారులగు కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా, లెమ్నేడ్, ఆవనూనె, ఇంగువ, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, యిత్యాదులు మానవలయును. ఆదిత్యపేటిక (Thermolume) యం దావుపమపు కాంతియందు స్నానముజేయుచు, నావుపసరు శర్ణోదకము 4—8 తూరులు చివరకు రోగముయొక్క తీవ్రతనుబట్టి 10-12 తూరులు తేపకు ½ ఔన్సు లోనికి బుచ్చుకొనుటవలన నీవ్యాధి గుదురును. ఆహారము మిక్కిలి మితముగా నుండవలయును. గురుత్వముజేయు పదార్థములను ఉద్రేక స్వభావములను విసర్జించి దేహదార్ఢ్యము ననుసరించి 3-4 ఉపవాసములు జేయవలయును. వేడిచేయునని భీతియున్నచో తేప కొక ఔన్సు చొ॥ చన్నీటిని సాయంత్రిమగువరకు 20-30 తూరులు త్రాగుచుండవలయును. గనేరియా కాలికమై బాధలు తగ్గినపుడు మాత్రిము దేహమునకు, కటిప్రదేశమునకు బాగుగా చెమట బట్టునట్లు పరిశ్రిమ చేయుచుండుట మానరాదు.

ఇడ్లీ, ఉపమా, పెసరట్లు ఆరోగ్యదాయకముగ జేసికొనుట

1. ఇడ్డెనలు

తిన్నగా తయారుచేస్తే యిడ్డెనలు ఎక్కువ అజీర్ణము చేయవు. కష్టపడి పనిచేసేవాండ్లు ప్రొద్దుననే 1,2 యిడ్డెనలు తిని పనిలోకిపోతే బలహగానూ ఉంటుంది. అయితే కొద్ది మార్పులు చేయాలి. ఈ విషయాలు గమనించి మార్పులు చేయటానికి గూడా అట్టే యిబ్బందులు రావలసిన పనిలేదు.

మినుములు 6 గంటలు నాననిచ్చి ఒకబుట్టలో వడవేసి ఉంచితే తరువాత 12 గంటలలో మొలకలు వస్తవి. ఆ మొలకలు వచ్చిన మినుములు మెత్తగా వడియాల పిండివలె రుబ్బవలెను. అందులో యిప్పటివలెనే మరబియ్యపు పిండిగాని, ఉప్పుడు బియ్యపు పిండిగాని కలుపరాదు. కర్రతిరుగలిలో విసరిన బియ్యపు పిండిగాని, పెద్ద ఫ్యాక్టరీలలో దొరకే వల్లరుకిరింద తయారుచేసిన, అనగా ఊకమాత్రము తిసివేసిన బియ్యపు పిండిగాని, మినపపిండికి 3 రెట్లు కలపవలెను.

మొత్తము పిండికి తుల్యముగా కొబెజీ సన్నగా తరిగిన బొట్టుగాని, సన్నగా తరిగిన తోటకూరగాని, బచ్చలికూరగాని, తురిమిన బూడిద గుమ్మడికాయ కూరగాని, సొరకాయకూరగాని, బీర, పొట్లకాయ కూరలుగాని చేర్చి ఆవిరిమీద వండితే చాలా రుచ్యముగా ఉంటుంది.

దానిలో కొంచెము నెయ్యి చేర్చి యిప్పటివలెనే యేదన్నా పచ్చడి చేర్చుకొని తినవచ్చును. దీనివలన యిప్పటివలె మలబద్ధకరోగము రాకుండా పోతుంది. పేంద్రియలవణము లుండుటవలనను, నగభాగము కూరగాయ లుండుటవలనను, దేహానికి భారము గాకుండా తేలికగా జీర్ణమూ అవుతుంది. మళ్ళీ మధ్యాహ్నము అన్నము వేళకు పనిచేసుకునేవారికి కరాకరా ఆకలీ అవుతుంది. సోమరిపోతులుగా ఉంటే కాఫీహోటలులో తినేవారికిగూడా యీ పదార్థము మొద్దు యిడ్డెన లంత అపకారము చేయదు.

మరబియ్యపుపండి చేర్చిన యిడ్డెనలు తినినప్పుడు బి. వైటమిన్ పోతుంది. ఉప్పుడుపిండె యిడ్డెనలు తిని నప్పుడు అన్ని వైటమినులు నశించి ఉంటవి. మొలకలెత్తిన మినుముల పిండితో యిడ్డెనలు చేసినప్పు డాపదార్థము తేలికగా జీర్ణము అవుతుంది.

బియ్యము నానబెట్టవలెను. కర్రతిరుగలి బియ్యముగాని, ఫ్యాక్టరీలలో దొరికే వల్లరు Sheller క్రింది బియ్యము అనగా కేవలమూ ఊక మాత్రమే తీసివేసిన బియ్యముగాని మంచిది. మరబియ్యము వాడగూడదు. 6 గంటలు నానిన బియ్యమును బాగుగా రుబ్బవలెను. బియ్యమునకు 3 రెట్లు లేతబీరకాయ చెక్కుతీయని

ముక్కలనుగూడా రుబ్బి ఆపిండితో కలపవలెను పెనము పొయ్యిమీద నుంచి ఒక కర్రకు ఒకగుడ్డచుట్టి, అది కొంచెము నేతిలో ముంచి పెనమును తుడువవలెను కలిపియుంచిన పిండిని పలుచగా పెనముమీద పోసి, అట్లగరిటెతో తిరుగవేసి, బాగుగా కాలిన తరువాత తీసి తినవలెను. రుచి కావలసినవారు కొంచెము ఉప్పు, జీలకర్ర, అల్లము, పిండిలో కలుపుకొని కాల్చి తినవచ్చును కొంచెము వెన్నపూసగాని, తేరిన నెయ్యిగాని, అట్టుతో చేర్చుకొని తినవచ్చును. పెనముమీద నున్న అట్టుపైన నెయ్యివేసి పేల్చుట బుద్ధిమాలిన పని అందువలన నేతిలోనున్న విటమినులును, పోషకద్రవ్యములును నశించిపోవుటయే గాక, అట్టుగూడ జీర్ణమగుట కష్టమగును.

ఇట్లు తయారుచేసిన రొట్టెలో ¼ మాత్రమే బియ్యపు పిండి చేరియుండినందునను, 3 రెట్లు కూర చేరియుండినందునను, దేహమునకు కావలసిన సేంద్రియ లవణములన్నియు లభించుటయే గాక, బియ్యమునందలి పోషక ద్రవ్యములన్నియు వ్యర్థము గాకుండా మనకు చేకూర గలవు

ఇటులనే సొరకాయ ముక్కలుగాని, పొట్ల, కోస, దొండ, కాబేజీ, నూల్ కోల్, బచ్చలియాకు, తోటకూర రుబ్బి, బియ్యపుపిండి చేర్చి అట్లు (దోసెలు) వండుకొనవలెను ఇవి చాల రుచ్యముగా నుండుటయే గాక దేహమునకు కావలిసిన బలాన్నంతా చేకూర్చి, ఆరోగ్య దాయకములుగా ఉంటవి.

నల్లపెసలుగాని పచ్చపెసలుగాని, సంపాదించి అందు పెడ్డలు, రాళ్లులేకుండా బాగుచేసి నీటిలో 6 గంటలు నానవేయవలెను తరువాత నీటిని వంచివేసి, ఆ నాని పెసలు చల్లనిచోట ఒక బుట్టలోగాని, తట్టలోగాని 1½, 2 అంగుళముల మందముగా నుంచవలెను ఇట్లు 12 గంటలు నిలువ యుంచినప్పుడు అందలి గింజలన్నియు మొలకలెత్తును. ఎక్కడనైనా కొన్ని గింజలు మొలకలెత్తకున్నా యిబ్బందిలేదు.

మొలకలెత్తిన పెసలను చూచి, అందుకు 3 రెట్లు బీర, పొట్ల, దొండ, దోస, తోటకూర, బచ్చలి, కాబేజీ, కారెట్లు మొదలైన ఆకుకూరలుగాని; కాయగూరలుగాని తూచి చేర్చవలెను పెసలూ, కూరలూ మెత్తగా రుబ్బి ఆ పిండిని అట్లు గాల్చవలెను.

పెనముమీద నేయి పోయవద్దు ఒక పుడకకు గుడ్డ చుట్టి అది నూనెలోగాని నేతిలోగాని కొద్దిగా ముంచి పెనముమీద రాయవలెను కాలుచున్న పెనముమీద యీ పిండి పోసి తగినంత సెగమీద తిరుగా బోర్లా కాల్చి దింపుకొని తినినయెడల యెంతో రుచిగా నుండవలెను ఈ అట్టు చాలా మృదువుగా నుండవలెను. అట్టు కొంచెము గట్టిగా నుండగోరువారు పెసలలో ¼ గాని ⅛ గాని కూకము గల నానిన దంపుడు బియ్యమును చేర్చి రుబ్బవలెను లేదా దంపుడు బియ్యపు మెత్తని పిండిని చేర్చవచ్చును. అట్టును నేతితోగాని, నూనెతో గాని పేల్చరాదు అట్లు పేల్చిన అట్టు జీర్ణమగుట కష్టము. నెయ్యియును తెగ కాగిపోవుటవలన అందలి పోషకశక్తి మనకు లభింపదు ఆరోగ్యవంతులై, జీర్ణశక్తి కలవారు కాలిన తరువాత అట్టుమీద నెయ్యి వేసుకొని తినవచ్చును

అట్టపిండిలో రుచికొరకు కొద్దిగా ఉప్పు, జీలకర్ర, అల్లము చేర్చుకొని అట్లు పోసుకొని వాడుకోవచ్చును

పక్షవాత రోగనివారణ చరిత్ర

రోగిపేరు– దారా బాపిరెడ్డి, వయస్సు– 45 సం॥ చిరునామా– యాపరాల, P. O. బొలారం, శికిందాబాద్ జిల్లా హైదరాబాద్ ప్రాంతం, చికిత్సాలయంలో చేరిన తేదీ– 30–12–51, చికిత్సాలయం విడిచిన తేదీ– 28–2–52.

రోగిపూర్వపు చరిత్ర– నేను వ్యవసాయదారుణ్ణి. సాధారణ కుటుంబీకుడను. చాలాసార్లు మలేరియా జ్వరం వచ్చింది. అనేక నాటు మందులు, క్వినాయింజెక్షన్లు తీసికొంటుంటే తాత్కాలికంగా తగ్గుతున్నది.

రెండు సంవత్సరాలక్రితం ఎడమచేయి, కాలు మొద్దుగాను, తిమ్మిర్లుగాను బయలుదేరి క్రమేపి పక్షవాతంలోకి మారినది. కాలుచేయి ఏపనికి వీలులేకుండా పోయింది. అనేక నాటు మందులువాడా. ప్రయోజనమేమి కనబడనందున శికిందాబాద్‌లోని ఒక ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్యునిదగ్గర రెండు నెలలు వైద్యం చేయించాను. ప్రయోజనం లేనందున యింగ్లీషు వైద్యం ప్రారంభించి నాలుగైదు నెలలు సూదులు, మందులు విసుగులేకుండా తీసికొన్నాను. ఉన్నరోగంలో మార్పులేదు. సరిగదా క్రమేపి కాలుచేయి మరీ బలహీనమై, మూత్రం పోయేముందు చురుకు, మంట బయలుదేరింది.

పాతరోగం పోకపోతే పోయింది కొత్త రోగాలు కూడా వస్తున్నాయని ఆ యింగ్లీషు వైద్యంకూడా మాని యింటికివచ్చి ఏవో నాటుమందులు తింటూ కాలక్షేపం చేస్తున్నాను

డిశంబరు నెలలో బొలారంలో ఏదో కొత్త వైద్యం చేస్తున్నారని మందులు, సూదులు లేకుండానే అన్ని రోగాలు తగ్గుతున్నాయని మావూళ్ళో నలుగురు ముగ్గురు పోయి బాగు చేయించుకొని వచ్చి చెప్పారు. 29–12–51 వ తేదీన ఒక బండిమీద చికిత్సాలయం చేరాను. నన్ను డాక్టరుగారు పరీక్ష చేసి కనీసం మూడు నెలలు చికిత్సాలయంలో వుండవలసి వస్తుంది. ఆహారాలు, చికిత్సలు చెప్పినట్లు చేయాలి. చుట్ట, మాంసము, కల్లు మొదలైన అలవాట్లు మానాల్సన్నారు.

ఇక గత్యంతరం లేక అన్నిటికీ వప్పుకుని ఆరోజే చికిత్సాలయంలో చేరినాను.

మరునాడు అనగా 30–12–51 వ తేదీని చికిత్స ప్రారంభించారు.

"చికిత్సాలయంలో చేరునప్పుడు"
నారోగ లక్షణాలు –

ఎడమకాలు, చేయి పక్షవాతంవల్ల కొద్దిగా సన్నపడి ఏవిధమైన పనికి వుపయోగపడక పోవడం, మూత్రం కొంచెం కొంచెంగా చురుకు మంటతో చాలాసార్లు వెళ్ళడం, దృష్టి సరిగా లేకపోవడం, కూర్చుని లేవలేక పోవడం, ఆకలి లేకపోవడం, నిద్ర అసలే లేక పోవడం, ఏదో మందు తింటేనేగాని విరేచనం కాకపోవడం, శరీరం అంతా బరువు వున్నవి.

చికిత్స వివరములు –

దినచర్య.

ఉదయం గం. 4 నిద్రలేచుట. ఒక గ్లాసెడు మంచినీటిలో ఒక నిమ్మకాయ రసం ఒక చెంచాడు తేనె కల్పి త్రాగుట

గం. 4–30ని లింగస్నానం 10 ని. లు ½ గంట దుప్పటి కప్పుకొని పరుండుట.

గం 5–30 ని. ప్రార్థన అనంతరం మర్దన.

	గం 6-30 ని	గోరువెచ్చనినీటితో ఎనిమా.
	గం 7	వెన్నుబాముమీద వేడి నీటితోను మరియు చన్నీటితోను జల్లుస్నానం.
	గం 7-30 ని.	శిరస్స్నానం
మధ్యాహ్నం	గం 12	మట్టిపట్టి 15 ని లు
సాయంత్రం	గం 4	కటిస్నానం 15 ని లు ½ గంట దుప్పటి కప్పుకొని పరుండుట
	గం 5	చన్నీటి శిరస్స్నానం.
	గం 6	ప్రార్థన
	గం. 9	నిద్ర

మొదటిరోజు ఉదయంశరీరం అంతా నీటి యావిరి పట్టినారు. కావలసినన్నిసార్లు ఒక గ్లాసెడు మంచినీటిలో ఒక నిమ్మకాయరసం పిండి త్రాగమన్నారు. ఈలా నిమ్మనీటితో ఒకవారంరోజులు ఉపవాసంచేసినాను ఉపవాసకాలంలో రెండుమూడుసార్లు డాక్టరుగార్కి తెలియకుండా చుట్ట కాల్చాను. అది తెలిసికొని ఒకరోజు ప్రార్థనానంతర ఉపన్యాసంలో చుట్టవల్ల శరీరారోగ్యం ఏలా పాడవుతోందో వివరంగా చెప్పారు. అప్పుడే జీవితంలో ఇక చుట్టకాల్చననీ, మాంసం తిననని పట్టుపట్టుకున్నాను

8 వ రోజునుండి మూడుపూటల కమలా రసం ఇచ్చి మధ్యమధ్య నీలంరంగు సీసాలోని నీరు త్రాగమనేవారు విపరీతమైన ఆకలిపుట్టి రాత్రిళ్ళు చక్కగా నిద్రపట్టడం మొదలు పెట్టింది. ఆకలి వృద్ధి అవడంవలన సంత్రాలు, బత్తాయిలు నమిలి తినమని చెప్పి రసం మాన్పించారు యిలా పండ్లతో ఒక వారం రోజు లున్నాను. తరువాత ఉదయ సాయం కాలములందు పండ్లతో పచ్చికూరగాయలు ప్రారంభించారు. ఎనిమా రోజు విడిచి రోజు యిచ్చారు. పై చికిత్సలుదినచర్యలోమార్పేమీ లేదు. మొదట అలవాటు లేని కారణం చేత పచ్చికూరలు వెగటుగావున్నా, తరువాత డాక్టరుగారు చెప్పినదానికన్నా రెట్టింపు తినడం మొదలుపెట్టాను. అప్పుడు "ఆకలి రుచి ఎరుగదు, నిద్ర సుఖమెరుగదన్న" పెద్దలు చెప్పిన సామెత నిజముగదా అనుకునేవాణ్ణి.

ఇట్లు ఒకవారం గడచినతరువాత ఉదయ సాయంకాలములందు పై ఆహారాలతో ఒకొక్క అరటిపండు యిచ్చారు అరటిపండు మొదలు పెట్టిన తరువాత విరేచనం సాఫీగా అవడం మొదలు పెట్టినది. అప్పుడు ఎనిమా పూర్తిగా మాన్పించారు.

కాలు,చేయికి వ్యాయామం మొదలుపెట్టారు. క్రమేపి 1½ నెలలో కాలు చేయి స్వాధీనం లోనికి వచ్చి నడక ప్రారంభించాను. రెండవ నెల పూర్తి అయేసరికి శక్తి బాగా వచ్చి "మోట కొట్టడం" అనగా బావిలో నుండి పొలానికి నీరుతోడడం మొదలుపెట్టాను, రోగ లక్షణాలన్నీ రెండు నెలలో పూర్తిగా తగ్గినవి. ఇంటికి వెళ్ళేముందు నాకు ఉదయం రొట్టె+ రెట్టింపుపచ్చిడికూర యిచ్చి, సాయంత్రం పచ్చి ఆహారం మజ్జిగ యిచ్చారు యిట్లు నాలుగైదు నెలలు గడపమన్నారు ప్రతి ఏకాదశి ఎనీమా చేసికొని ఆవిరి పట్టుకొని తప్పక ఉపవాసం చేయమన్నారు.

డాక్టరుగారి సలహా ప్రకారం ఆహార, విహార, చికిత్సాదులు నడుపుకొనుటకు నిశ్చయించి, వారికి వాగ్దానం చేసి యింటికివచ్చి నా 30 ఏట ఎంత శక్తివంతంగా ఆరోగ్యంగా వున్నానో, అంత ఆరోగ్యంగా పనిచేసుకుంటున్నాను. నాస్థితి చూచి మా బంధువులు, మిత్రులు, గ్రామస్థులు ఆశ్చర్యాన్ని పొందారంటే అతిశయోక్తి కాదు గదా!

తిండిపోతుతనము - అల్పాయువు

[168 వ పేజీ తరువాయి]

విషయములను గ్రహింపజాలక డాక్టరులకు దాసులై నానాకష్టముల పాలగుచున్నారు

అధిక భోజనముల వలనను, అక్రమభోజనముల వలనను క్రమేణ శరీరపాటవము తగ్గి వ్యాధులకు సులభముగ లొంగిపోవుచున్నారు. ఒకడు అకస్మాత్తుగ మరణించి నాడని గాని క్షయాదిరోగము లంకురించినవని గాని చెప్పినపుడు దాని కారణము నిన్న మొన్న సంభవించి నదిగాదు. పదిపన్నెండు సంవత్సరములనుండీ జరిగిన అపచారములయొక్క ప్రతిక్రియ కాబట్టి దీర్ఘాయు రారోగ్యములను గోరు ప్రతిమానవుడు రసనేంద్రియమును నిగ్రహించి మితాహారమును కలవాటు పడవలయును. ప్రతిమానవుడు వీలైనంత తక్కువ ఆహారముతో జీవించుటకు ప్రయత్నములు చేయవలెను.

మరియొక ముఖ్య విషయము పైన వివరించిన దుర భ్యాసములను మానినంత మాత్రమున సంపూర్ణ దీర్ఘాయురారోగ్యములు కలుగ నేరవు. మనము ఎటువంటి ఆహారమును తినవలెనో కూడ తెలుసుకొనవలెను.

గొప్ప ఆహారశాస్త్రవేత్తయగు డా॥ విక్టరు హెజీయర్, యం డి గారు (Dr Victor Heiser M D) మన హిందూదేశమందు వివిధ రాష్ట్రములను, వివిధ ప్రజలను, వారుపయోగించుచున్న భోజన పదార్థములను చక్కగ పరిశీలన చేసి మన మద్రాసు రాజధాని ప్రజలను గురించి యీ క్రింది విధముగ వ్రాసినారు

మద్రాసు రాజధాని ప్రజలు మిక్కిలి కురుచలనియు, సరియైన పెంపు లేదనియు, శక్తిహీనులనియు, అల్పాయుష్మంతులనియు, ఎల్లప్పుడేదో రోగముతో బాధపడుచుందురనియు వ్రాసినారు. ఎందువల్లననగా వీరికి తెలుపు చేయబడిన మరబియ్యము, పోషకశక్తి లేనట్టి ఆవకాయ, చింతకాయ పచ్చడి, గోగుపచ్చడి, కారము, చింతపండు పులుసు, ఊరుగాయలు, మిరియము, ధనియము ప్రధానాహారములని వ్రాసినారు.

మనదేశములోని సిక్కులను, పఠానులను గురించి వ్రాయుచు యీ క్రింది విధముగ వివరించి యున్నారు ఉత్తర హిందూస్థానములోని శిక్కులు, పఠానులు ఆరడుగుల పొడవుందురనియు, మిక్కిలి ఆరోగ్యవంతులనియు, హిందూదేశమందు ప్రబలుచున్న వ్యాధులు వారి నంటుట లేదనియు వ్రాసినారు. ఇందుకు కారణము వారు గోధుమరొట్టె, పాలు, వెన్న, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు, తిందురనియు, ఈ పదార్థములు ఆరోగ్యవంతమైన కలగూర యనియు వారి యభిప్రాయమును వెల్లడి చేసిరి

కాబట్టి దీర్ఘాయురారోగ్యములను గోరు ప్రతి మానవుడు నేంద్రియ లవణములను, జీవాణువుల నొసంగు ఫలాదులను, కాయగూరలను భోజనమందు మూడు పాళ్ళు తినవలెను. పిండి, క్రొవ్వు, మాంసకృత్తులు మొదలగు పోషకశక్తి నిచ్చు ధాన్యాదులను ఒక పాలు తినవలెను.

నవీన ఆహారశాస్త్ర పరిశోధనా ఫలితముగా తేలిన పర్యవసాన మేమంటే మానవుడు దిను ఆహారమును నాలుగు పాళ్ళుచేసిన, అందు 3 భాగములు సేంద్రియ లోహ లవణములతో గూడిన కాయలు గూరలు, పండ్లుగా నుండవలెను. మిగిలిన ఒక్కభాగము కర్బను హైడ్రోజనులు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములుగా నుండవలెను.

చికిత్సా సాధనములు

1 శీతలోదక తొట్టిస్నానములు 2 బాష్పస్నానములు 3 ఆతపస్నానములు 4 మట్టికట్లు 5 తడిగుడ్డకట్లు 6 విరేచనబద్ధకము గలిగినయెడల సముద్రపు ఇసుకను సేవించుట

శీతలోదక తొట్టిస్నానములు

ఇవి కటిస్నానములనియు, లింగస్నానములనియు రెండు విధములు

ఈ రెండు స్నానములకును గూడ 5-6 బిందెల నీళ్ళు పట్టెడు తొట్టెలు గావలయును. ఈ తొట్టెలు మట్టితోగాని, కర్రతోగాని, జింకువంగుపూసిన ఇనపరేకుతోగాని, ఇత్తడితోగాని చేయించవచ్చును. ఒకేచోట నివాసముగా నున్నవారు పెరడునందుగాని, పొలములో కాలువ సమీపమందుగాని ఇసుకతో కట్టించుకొని సిమెంటు పూయించి నీళ్ళు అక్కరలేనపుడు పోవునట్లు,

అడుగుభాగమునం దొక తూము నేర్పాటు చేయించుకొనిన శాశ్వతముగ నుండును తొట్లె గుడ్డ్రముగగాని, ఆదోకగగాని ఉండవచ్చును ఆదోకగ నున్నవే అనుకూలముగా నుండను బ [illegible] అమ్మొదను. లేక సీనా రేకు పనివాళ్ళచే చేయించకొనవచ్చును తొట్టి చాల ఒరవ్వగ [illegible] గని [illegible] వానింకె శ్రేష్ఠమైనది దేశములోనెంట దొరుకు వాని లేకతొట్టెలే వీలుగ నుండును తొట్టి సంపాదించిన [illegible] అందులోనికి [illegible] తొట్టిలోని [illegible] పీటపైని [illegible] [illegible] పీట యొకటియు, మరికొన్ని [illegible] [illegible] వినికిగావలసిన పరికరములు

కటి స్నానము

తొట్టిలో మూడువంతులు [illegible] నీళ్ళు పోయవలెను ఈనీళ్ళు [illegible] తొట్టిలో కూర్చుండి [illegible] పైపునను కాళ్ళు [illegible] కాళ్ళు [illegible] నాభి [illegible] [illegible] బాగమును తడియరాదు తొట్టిలో [illegible] [illegible] తలతడియకూడదు [illegible] [illegible] వేళ్ళను [illegible] తొట్టిలో [illegible] [illegible] ఎడమ [illegible] పైపైని [illegible] [illegible] వేడిరి [illegible] చేతిలో [illegible] [illegible] [illegible] స్నానము [illegible] [illegible] [illegible] చెమట పట్టునట్లు దేహమంతయు [illegible] [illegible] లేని రోగులు ఎండలో [illegible] చెమట పట్టునంత [illegible] తొట్టిస్నానము వలన గలిగె [illegible] [illegible] [illegible] కాన ఇట్టి క్రియ మిక్కిలి అవసరము [illegible] వాటిలో [illegible] ఈ యనంతర [illegible] పరిశ్రమ జేయుటకు [illegible] [illegible] లేకపోవుటయేగాక శరీరము యొక్క చైతన్యము గూడ నష్టపోవుసుగాన తొట్టిస్నానముతోబాటు ఈ యనంతర పరిశ్రమకూడ చేసియే తీరవలెను స్త్రీలు పరిశ్రమ జేయుట కష్టపడని యెడల చురుకుగా తొట్టిలోని నీళ్ళు పారబోయుట, [illegible] తొట్టిలోని నీళ్ళు తోడుట, ఒడిలు [illegible] చురుకుగా తుడుచుట, అలుకుట, ఎండలో [illegible] చేయుట మొదలగు పనులచే చెమటపట్టు [illegible] పరిశ్రమ [illegible] భాగ్యవంతులు [illegible] నౌకరులను పెట్టుకొని [illegible] ప్రకృతి [illegible] [illegible] పక్షపాతము [illegible] [illegible] [illegible] దొడ్డిమందు [illegible] తొట్టిని [illegible] వానికి [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] స్త్రీ [illegible] ఆరోగ్య [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] నీళ్ళలో మునుగునట్లు [illegible] కాలి మోకాళ్ళను [illegible] కిందిభాగమును [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] తొట్టిలోని [illegible] ప్రతి స్నానము [illegible] [illegible] ఒకసారి [illegible] [illegible]

లింగ స్నానము

[illegible] తొట్టిలో [illegible] [illegible] కొంచెము [illegible] స్నానము [illegible] పాదములను శిరస్సు [illegible] పొడిగానె యుండును నీళ్ళలో లింగము మాత్రము మునుగును. పిఱ్ఱలు మాత్రము తడియును ఈ స్నానము స్త్రీలకును పురుషులకు ఒకేరీతిగ నుండును. పురుషులు పీటమీద కూర్చుండి కాళ్ళు తొట్టి వెలుపల పాదములు తడియకుండ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] లింగాగ్రమునందలి చర్మమును క్రిందికిలాగి ఎడమచేతి యొక్క చూపుడు వ్రేలు, మధ్యవ్రేళ్ళనడుమ గట్టిగా

నొక్కిపట్టి యీ చేయితో లింగాగ్రముచుట్టూ కూడ నీళ్లలో నుండునట్లు పట్టుకొని కుడి యచేతితో మెత్తనైన రుమాలుకంటె గుడ్డ నొకదానిని 4 లేక 5 పొరలు గలుగు నట్లు మడచిన దానిని యందుకొని, ఆ గుడ్డను లింగాగ్ర మందలి చర్మమునుమాత్రమే యీడ్చవలెను అట్లుగా యీ గుడ్డతో లింగాగ్రమును ప్రక్షాళన చేయవలెను ఇంతియగాని చర్మమును వెనుకకును ముందునకును గదలునట్లు తోమకూడదు ఈ చర్మమందలి ఎర్రని లింగమునకు నీళ్ళు తగులకూడదు అట్లు గుడ్డగాని నీళ్ళు గాని తగిలినయెడల ఉద్రేకము గలిగి ఇంద్రియస్ఖలనము గలుగును గాన ఈ స్నానమును బహుజాగ్రత్తగ జేయ వలెను లింగాగ్రమందలి చర్మమును గట్టిగా వ్రేళ్ళ మధ్య నొక్కిపట్టి చర్మమునే ప్రక్షాళన చేయవలెను ఈ చర్మముయొక్క ఈ స్థానమందలి సర్వనాడుల యొక్కయు కూడలిస్థానమై యున్నది గాన దీనిని గుడ్డతో చన్నీళ్ళతో ప్రక్షాళన చేయునప్పుడు శరీరమంతయు నొకసారిగా శీతలమును పొందును కాని లింగాగ్రమునం దట్టి నాడుల కూడలిస్థానము లేదు గాన దీనికి నిరు తాకి గూడదు సుత్తివేసుకొను మహాత్మ్యముగలిగి యీ లాభమును పొందజాలరు వారు కటిస్నానము మాత్రము జేయగలరు గాని ఈ స్నానము వారింతేరు స్త్రీలు పురుషులవలెనే పీటపై కూర్చుండి అరచేతనున్న గుడ్డతో నీళ్ళను పైకితెచ్చి యోనియొక్క పైభాగముచుండి క్రిందికి గుడ్డను నీళ్లలో గూడ యీడ్చవలెను జాగ్రత్తగ క్రిందికి మీదికి రుద్దకూడదు యోనియొక్క పెదవులకు మాత్రమే తగులవలెనేగాని యోనిలోనికి నీళ్ళుపోగూడదు ప్రక్కలకు గాని పైకి క్రిందికిగాని నొక్కి తోముటవల్ల అపాయము గలుగును గాన పైనుండి క్రిందకుమాత్రము మెల్లగా ప్రక్షాళన చేయవలెను తెలియనివారు తెలిసినవారినడిగి యీ స్నానక్రమమును నేర్చుకొనవలెను ఈ స్నానము కటిస్నానముకంటె చురుకుగా పనిచేయునదియు, తప్పుగా జేసిన అపాయము గలదియును గాన మొదట గురుశుశ్రూష యొనర్చి యుండవలెను స్నానానంతర కృత్యములు కటిస్నానము నకువలెనే పరిశ్రమ మొదలగునవి తప్పక జేయవలెను ఇందుకూడ అరగంటవాటి చేయునప్పుడు నీళ్ళు మార్చ వలెను లింగస్నానమునందు నీళ్ళెంతచల్లగా యుండిన అంత గుణముగలదు అందువలన మంచు మొదలగువానిచే నీళ్ళను చేతుల కోర్చునంతవరకు చల్లపరచుకొనవలెను. శీత కాలమునందు ఎండవలన చలి అధికముగా నుండును గాన నీళ్లను మిక్కిలి చల్లగానేయుండును కొత్తకుండలో నీళ్లుపోసి నిలువయుంచి ఆ నీళ్ళను ఉదయమునందు ఉపయోగించిన చాలును చన్నీళ్ళలో కటిలింగస్నాన ము చేయుటకు పనిగా నుండును గాని తొట్టిలో కూర్చుండిన వెంటనే శరీరము చల్లబడగానే లోపలనుండి రక్తప్రవాహము పైభాగమందలి చర్మమునకు వ్యాపించి దానిని వేడిగ జేయును గాన చలిబాధకు భయపడ నక్కరలేదు ఈ స్నానములు చాలాసేపు చేయుటవలన దేహమందలి చైతన్యము తగ్గునని కొందరి మతము శీతలదేశవాసులైన కూనీమహర్షిచే పరీక్షింపబడిన చికిత్సలు ఉష్ణదేశవాసులమైన మనము ఆవిషయములో భయపడనవసరములేదు చన్నీటియందు కటిలింగస్నానములు చేయుటవలన నాడీ కూటములైన కటిలింగ ప్రదేశములందు వ్యాపించు ఈ ప్రదేశ ములను చిరుచలి వేడిమియుంటకై రక్తప్రవాహ మీ వైపు లకు వచ్చును రక్తముతోపాటు పోగియుండిన రోగ పదార్థము కూడ ఈ వైపులకు మరలుటలో జీర్ణకోశము నందు ప్రవేశించును అందుండి బహిష్కారావయవముల ద్వారా బయటకు వెడలును ఈ యన్యపదార్థము వెంటట యేయేమార్గముల గుండ సంచారము చేసి అవ యవముల ప్రక్కను చేరునో ఆయా మార్గములగుండ తిరిగి జీర్ణకోశమునకు చేర్చి బహిష్కరింపబడుటచే రోగ కారణము నశించును గాన దానితోబాటు రోగము మొదలంట నశించును కటిలింగస్నానములకు ప్రవా హోదకమే శ్రేష్ఠము మంచినీరుగాని పనికిరాదు ప్రవా హోదకము దొరకని చోటులందు చెరువునీళ్ళను, అవి యును దొరకనిచోట నూతినీళ్లను ఉపయోగింపను మంచి నాటి నీళ్లును వాడవచ్చును. నూతినీళ్ళు వాడవలసివచ్చినపుడు తొట్టిలో నీళ్లుపోసి ఒకటి రెండు గంటలు నిల్వయుంచిన పిమ్మట శీతలోదక స్నానము చేయవలెనేగాని వెంటనే చేయ రాదు ఉప్పునీళ్ళు ఈ స్నానమునకు బొత్తిగా పనికి రావు తొట్టిస్నానము చేసినవెంటనే నీళ్ళను పారబోసి తిరిగి నీళ్ళుపోసుకొని యుంచిన దోషములేదు శీతలోదక స్నాన ములు నిర్ణయప్రకారము ఒకే వేళలయందు మాత్రమే చెయ్యవలెను జీవజంతువుల శరీరములు సూర్యునిగమన మును బట్టి చైతన్యమును గలిగియుండును గాన ప్రాతః కాలమునందు చేయు స్నానములధిక ఫలదాయకములు ఉద యమున 4 గంటలు మొదలు సూర్యుడు నెత్తిమీదకువచ్చు వరకు చేయు స్నానములధిక హితకరములు గాన చాల సార్లు అవసరమైనప్పుడు ఉదయముగూడే ఎక్కువ పర్యా యములు లభించునట్లు ఏర్పాటు చేసుకొనవలెను.

వివిధ వ్యాధులు-ప్రకృతి చికిత్స

రొంప, దగ్గు, రొమ్ముపడిసెము, గొంతుక బొంగురుపోవుట, రొంప సంబంధమైన దగ్గులు

ఋతువులు మారునపుడును, క్రొత్త నీటికాలమందును తరచుగా పిల్లలకును పెద్దలకును గూడ ఇట్టి రోగములు వచ్చుచుండును అందుచే వైద్యులు రోగుల శరీరమునకు గాలి తగులనీయ కూడదనియు కంఠమును చెవులను ఫ్లానలు గుడ్డలతో గప్పుకొని శరీరమంతయు కప్పుకొని మరి యివతలకు రావలెననియు చెప్పుదురు వీరు తలచునట్లు గాలివల్లను నీళ్ళవల్లను చెడుపులేదు దయామయుడైన పరమాత్ముడిట్టి గాలిని మానవునకు బాధ గలిగించుట కేర్పాటు చేయలేదు గాని మన శరీరములు అన్యపదార్థగ్రస్తములై యుండి జీర్ణకోశము సరిగా పని చేయజాలని స్థితిలో గాలిమార్పుచే అవయవములకు నూతనమైన శక్తి గలిగి తలయందు జేరియున్న అన్యపదార్థమును దగ్గరనున్న బహిష్కార అవయవమైన ముక్కుద్వారాయును, నోటివెంబడిని త్రోసివుచ్చునట్లు చేయును అందువలన మనకు ఉపకారమే జరుగుచున్నది తప్పునడతకు ప్రాయశ్చిత్తము బాధ గాన అనుభవించక తప్పదు ప్రతిరోగమును సూచించు జ్వరము తప్పక రాగలదు గాన ఆవిరిపట్టి చన్నీటి స్నానము చేయుట, కటిలింగ స్నానములు, ఆకలి బాగుగ గలుగువరకును లంఖణములుగాని, నారింజ, లేతకొబ్బరి మొదలగు తేలిక ఆహారములు తీసుకొనుచు పిమ్మట బాగుగ నిమ్మళించువరకును గోధుమజావ పండ్లు వాడవలెను. పరిశ్రమ మరువరాదు పిల్లల విషయములో పాలుద్రాగునంత కాలము తల్లులకూడ తొట్టి స్నానములును, పథ్యమును చేయవలెను

కీళ్ళనొప్పులు, అరికాళ్ళ మంటలు, వాత నొప్పులు, కల్లవాపులు మొదలగు రోగములు.

ఈ రోగములన్నిటికిని అజీర్తియే కారణము అజీర్తినుండి విరేచనబద్ధమును, దానినుండి యిట్టి రోగములును కలుగును రోగముల పేర్లతో ప్రకృతి చికిత్సకులకు పనిలేదు కారణమును తీసివేసిన కార్యము నశించును అన్యపదార్థమునందు మండము పుట్టి పులిసిపొంగి రక్తనాళముల ద్వారా సంచారము చేయునపుడు కీళ్లు ఇరుకుగా నుండుటచే ప్రవాహమును పోనీక అడ్డగించును అందువలన సన్నని మార్గముద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించుటచే ఒరపిడివలన వేడిపుట్టి జ్వరము వచ్చును కీళ్లద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించునపుడు సందు లేక కీళ్లయందు నొప్పి, పోటు వచ్చును. గాన యీ యన్యపదార్థమే మార్గమున యీ కాళ్ళలోను శరీరమంతటను చేరెనో తిరిగి యామార్గముననే వెనుకకువచ్చి జీర్ణకోశములో ప్రవేశించి బహిష్కార అవయవములగుండ నెట్టి వేయబడునట్లు చేయవలెను సర్వరోగములందును చికిత్సాద్వయ తత్వముయొక్క శక్తి అమూల్యము గాన ఆవిరియు, కటిలింగ స్నానములును ఆకలి గలుగు వరకు లంఖణములు, పిమ్మట అవిదాహాకరములును, సాత్వికములును నగు యాహారముల సేవనమును చేయవలెను కీళ్ళు బాధగానున్నప్పుడు, వాపులకును బాధయున్న చోట్లను ప్రత్యేకముగ ఆవిరి బట్టి పూలమొక్కలకు నీళ్ళుపోయు తొట్టితో చన్నీటి తుషారస్నానములును, పిమ్మట కటిలింగస్నానములును చేయవలెను

చర్మవ్యాధులు, చిడుము, గజ్జి, తామర మంత్రములు, మూదలు, పుళ్ళు, రసియోడు పొక్కులు మొదలగునవి.

శరీరమన్యపదార్థముచే నిండు చర్మమున కడుగున యీ యన్యపదార్థము జేరినపుడు రక్తప్రసరణము చర్మము వరకును వచ్చి చర్మములోనున్న సూక్ష్మనాళముల చివరలు అన్య పదార్థములచే నిండియుండుటచే చర్మమునకు రక్తము రాదు చర్మము బండబారును సహజోష్ణము పోగొట్టుకొనును, చెమట పట్టదు రంగుగూడ మారును అట్టి స్థితియందు చర్మమునందు కొంత ప్రతీకారము జరిగిన అడుగున జేరిన యన్యపదార్థ మొకచో జేరి కురుపులు మొదలగు రూపములతో చర్మమునందు ప్రవేశించిన పదార్థమంతయు ఆకురుపునకు చుట్టుపట్ల జేరి పక్వమై చర్మమును బ్రద్దలుగొట్టుకొని వెలుపలకు చీము, నెత్తురురూపమున పోవును, ఇట్లు పూర్తిగా పోయినపుడు చర్మము బాగుపడి ఆరోగ్యవంతమగును అంతవరకును ఓపిక లేక మందులు రాసియు, కోయించియు, రోగపదార్థమంతయు పోకుండ ఆపుజేసెదరు అందువల్ల ఒకచోట నుండి మరియొకచోటకు ఈ కురుపులు మారుచుండును అట్లు జరుగకుండ శరీరమునకు మరింత శక్తి గలిగించి అన్యపదార్థమును పూర్తిగా నెట్టి వేయుటకును జీర్ణకోశమునకు పని తగ్గించుటయు, ఉపశమన స్నానములు, ఆవిరి పట్టుట చేయవలెను మట్టి పట్టీలు వేయుటయు, కురుపులు, చిడుముగల తావులందు ప్రత్యేకముగా ఆవిరిపట్టి చన్నీ ఎత్తునుండి ధారగ పడునట్లు చేయుచుండుటయు అవసరము అన్నివ్యాధులందు వలెనే అవిదాహిపథ్యమవసరము

ఉపవాస తత్వ విద్య

[164 వ పేజీ తరువాయి]

మనకు అసత్యపు మిత్రులుంటారు. వారావాణిని వినకుండాదుస్సలహా యిస్తారు ఈమారాధ్వని యింకా దుర్బలంగా వినపడుతుంది తరువాత అసలే వినపడదు. అప్పుడున్న సంశయమునిరాశగా మారుతుంది సర్వాభీష్టదాయకమైనది కల్పతరువు బొగ్గులకై కల్పతరువును పొడిచినట్లు, భగవద్దత్తమును నిశ్చయాత్మకమును అగు బుద్ధిని వదలి ప్రీతిగా మోహాత్మకమును, మానవదత్తమును అగు మనస్సును స్వీకరిస్తిమి

అయితే వశ్యోపవాస మేమి చేయగలదు ?

ప్రకృతి యందును ఆత్మయందును భగవంతుని యందును విశ్వాసమును ప్రతిష్ఠిస్తుంది ప్రకృతి యందలి విశ్వాసమువలన ఆరోగ్యము, ఆత్మవిశ్వాసము వలన విజయము, భగవంతుని యందలి విశ్వాసము, భక్తి వలన శాంతి లభిసవి

మనకు అంతకన్న ఏమికావలె ? మనము కోరేది మాత్రమేమున్నది ? వశ్యోపవాసము వలన ఇవి యెలా సంభవిస్తవో స్థలసంకోచము వలన నిచట వివరించలేదు. విశ్వాస ప్రకటన అనే అధ్యాయమొకటి యీ గ్రంథాంతమున చేర్చినాను

అందు ఒక్క మానవ మాత్రునిమీదనే అనుకోండి వశ్యోపవాసమెలా పనిచేసినదీ వివరించితిని ఇట్టిదీర్ఘోపవాసమువలననే నాకు కలిగిన విశ్వాసము లన్నియు జనించినవి నీకుగూడ నాకుగలిగిన విశ్వాసములే కలుగవలెనని కోరుటలేదు ఇంతకన్నను మంచి విశ్వాసములు నీకు కలుగవచ్చును అందును గురించి నేను అసూయపడ బోను

నీ విశ్వాసము వికసించుగాక! అది ద్యావాపృథివీ అంతరిక్షములను, అందలి సర్వశక్తులను ఆవరించును గాక! ఊహాకందినవిషయములలో నుండి అవాఙ్మనస గోచరమగు సత్యమును పొందును గాక !.

ఉపవాస తత్వ విద్య

౮

ధైర్యమునకై ఉపవాసము

మనకు కొన్ని నమ్మకలుంటయి పురుషునకు తదనుగుణముగా నడచుకునే ధైర్యము ఉంటుంది శేముషి కలిగి తదనుగుణముగా నడుచుకునే ధైర్యము ఉత్తమ పురుషునకే ఉంటుంది

నమ్మకలు మనకు వెలుపల చుట్టుకుని ఉంటవి మనము శేముషిలో జీవిస్తాము

ఇతరుల అనుభవము మీద ఆధారపడి, చివికి చెదలు తినగా శేషించినవి నమ్మకలు. అవి పెద్దలనుండి మనకు సంక్రమిస్తయి లేదా ప్రక్కవారినుండి చేరుకుంటయి వారికీ అవి యితరులనుండి సంక్రమించినవే గదా! అసలు మొదట ఎట్టివారికి తగినట్లుగా అవి చేర్పినారో యెవరికి తెలును అవి మనకు తగినట్లులేవు అవి రూపముమారి వదులైపోయినవి మాసికలు పడినవి అతుకులు వేశారు, రప్పు తీశారు వెలిసిపోతే పది తూరులు మార్చి మార్చి రంగులువేశారు అవి కొంత కుట్టించు కునేందుకుగూడా పనికిరాకుండా పోయినవి కాళ్లు తుడుచుకునేందుకైనా పనికిరావు.

గౌరవనీయమైన కొన్ని యిట్టి నమ్మకలున్న వానిని పెద్దమనిషి అంటాము వీరంతా యాత్రాస్థలములలోనో సప్తాహములలోనో సమావేశ మవుతారు ఒక తూరి గొప్పవారనుకుంటాము ఇంకో తూరి వారిని గొప్పవారనుకోలేక పోతాం ఆ గౌరవాన్ని నిలుపుకుందామని ప్రయత్నిస్తే అందులో నింకా కంతలు కనుపడుతై చివర కాప్రతిష్ఠ తుంప్రలు తుంపు లవుతుంది. దానికి మన్నిక ఉండదు అట్టి అతుకులమారి ప్రతిష్ఠకొరకై ప్రాకులాడకపోతే సరిక్రొత్త ప్రతిష్ఠను గడించటం మంచిదిగాదూ ? దాని మీద మురికి ఎడదు అట్టిప్రతిష్ఠ ఉన్నచోట నెవరూ పోగుగారు మందిని పోగుచేసే ప్రతిష్ఠలు ఎంతకాలము నిలుస్తయి ?

నేను కాలేజీలో ఉండగా వశ్యోపవాసము ఆరంభము చేశాను ఎవరికీ అది సరిపడదు. అందరూ పారిపోయినారు గా చుట్టూ పోగు కాలేజు

కాలేజీ అంటే యేమిటి ? దురదృష్టవంతుల పరీక్షా ప్రదేశము వారి గుండెల్లో పక్షవాతమూ, అంత రాత్మలో మురుగు మాంసము, నాలుకలో వేగచలనమూ ఉంటె జీవితమనే ఆరోగ్యసదనము తప్ప ఈ రోగాలు కుదిరే ఉపాయం లేదు పాఠాలు బోధించే వారికి ఈ విషయం అంటే తలనొప్పి

ఇచ్చట నా వ్రాత కొంత నిందాసహితంగా ఉంది కొన్నిచోట్ల మరీ నీతిబోధకంగా ఉండేది కొన్ని భాగ ములు మీకు హితవుగా ఉండి ఉండవచ్చు అన్నీ కలిపి మొత్తంచేసుకుంటే నాగ్రంథం సమశీతోష్ణంగా ఉండవచ్చు జాతిలోనూ సంఘములోనూ పాతుకొని పోయిన నమ్మకలను లెక్కపెట్టుకోకపోతే అది ధైర్యము నకు అనుకూలముగా ఉంటుంది తినే విషయములో తప్పితే జాతికి ఉండే నమ్మకాలు మీకు తెలుసా ? ప్రపంచములో ఎందరో మహాత్ము లున్నారు. వారి చరిత్రలు చదువండి

తత్కాలములోని ప్రజలందరూ ఏ విషయము అసాధ్యమనియూ, అవివేక మనియూ తలచుచుండిరో, అట్టి ఒక్క విషయమును వారు ధైర్యముతో స్వీకరించి జయమును బొందుచుండిరి మహాత్ములందరూ అదేవిధం భౌతికశాస్త్రము, నూతన వస్తుసృష్టి, సంగీతము, కళ, సాహిత్యము, వైద్యము, మతము, వీనిని అభివృద్ధి చేసిన వారినందరిని తత్కాలమందలి మానవ సంఘము వారిని ఉన్మాదులనియే భావించిరి

వైద్యము నభివృద్ధిచేసిన వారు వైద్యము చదివిన వారు గాదు వృత్తికి వెలుపట నున్నవారే దానిని అభివృద్ధిక దెచ్చిరి వారిలో సాత్మ్యామధ విధానము కనిపెట్టిన హానిమన్, లింగ్, నీప్, కూనే, లాహ్మన్, ట్రాల్ రిక్లీ, జస్ట్, వెల్ట్ మర్, బ్యాబిట్, మెక్ ఫేడన్ స్టిల్, విల్ మకాన్, ఎడ్డీ మొదలగు ఈజాబితాకు తుదిలేదు. లోకశ్రేయముకొఱకై వీరెల్లరూ వ్యక్తి గతంగా స్వయంగా తమ సామర్థ్యముమీదనే ఉపయోగ కరమైన ఒక్కొక్క ఆదర్శాన్ని చేయుచున్నారు వీ రందరిలోకీ జెలోసలేమ్ నజరేత్ జీసస్ ఘనులలో ఘనుడు.

వారు ఎన్నో విషయములు వినిరి ప్రపంచము లోని వారు నిర్వీర్యమగు భీతాహములో నున్నారు. మహాత్ములకు ఆ నిర్వీర్యత కాన్పింపలేదు వారికి సత్యము గోచరించినది సత్యదర్శనము వారికి సరిపోయి నది వారు లోకమును దివ్యత్వములో పూరించిరి. వారిని లోకము అపహసించినది లోకమును లెక్క చేయక దానిని అవమానించినవారిని లోకము మెచ్చు కొంటుంది. ఆత్మోపలబ్ధి పొందినవారు లోకుల మెప్పు నకై ఆశపడరు వారి అవమానమునకు ఎదురు చూస్తారు ప్రజలతోను, వారి అభిరుచులతోను రాజీ పడ్డావా ఓడిపోయినట్లే

తన ఆత్మతృప్తి జీవింపదలచినవారెల్లరు జీసస్. దయానంద, గాంధీ మొదలగువారెల్లరు అకాల దుర్మరణానికి వెఱువనివారే సోక్రటీస్ విషము త్రాగించి చంపిరి గదా! అట్టిధైర్యము సామాన్య విషయమేనా ?

వశ్యోపవాసమును గురించి వ్రాస్తాను.

వశ్యోపవాసము అత్యధికఫలమును ఇవ్వవలె ననే ఉద్దేశ్యము, ఉపవాసమును ఆచారించుటలో అవలంబింప వలసిన విధులను విస్పష్టము చేశాను అవిధులను ఎంత శ్రద్ధగా అవలంబిస్తారో దానివలన కలిగే విజయము గూడా అంత యెక్కువగా ఉంటుంది.

పట్టణములోని వారు నన్నుగురించి ఆశ్చర్యముగా చెప్పుకొనుచుండగా నే నావీధులలో తిరిగినాను, ఉప వాస కాలములో ముడుచుకొని పండుకోకుండా పనులు చేశాను అప్పుడు వేసంగిపాఠశాల నడుస్తుంటే అందులో ఉపన్యాసాలు ఇచ్చాను నా అభిప్రాయములు గ్రహింపనివారిలోను, గ్రహింపశక్తిలేని వారిలోనూ, విరుద్ధశక్తుల మధ్య తిరిగాను ఈ విధంగా 30 దినములు ఉపవసించినాను వేయి ప్రపంచాలను నిరాకరించి జీవిత పరమార్థమును చేరగలనే ధైర్యము కలిగింది నాకు నిరాకరించుటలో సుఖ మేమీలేదు అయితే అనేక తూరులు నీవు నశింపకుండా ఉండుటకు ప్రపం చాన్ని వ్యతిరేకింపక తప్పదుమరి ప్రజల అత్యాచారా లకు సున్నితమైన స్వభావముగలవారు దూరంగా ఉండాలె స్వభావసిద్ధముగా నే తమ ప్రవర్తనవలన ప్రజ లుద్రిక్తులవుతారు, అట్టివారు సాధ్యమైనంతవరకు ఉద్రేకమునకు తాము వశము కాకుండా క్రియా వంతులు కావాలె

ధైర్యము ఆత్మగుణము. వశ్యోపవాసముగూడా అంతే వానిని పొందే విధము దేహానికి సంబంధించినది అనగా ఉపాధికి సంబంధించినది

దురదృష్టులకు వశుడైన సఫలుడు ఏడుస్తాడు అబలయైన స్త్రీకి చిరునవ్వు వస్తుంది కారణము స్త్రీ ధైర్యము ఆత్మకు సంబంధించినది పురుషుని బలము దేహము, మెదడునకు, మనస్సుకు సంబంధించినది అనగా తర్క లబ్ధమైనది అత్యంతమగు నష్టము సంభవించి నప్పుడు స్త్రీ ధైర్యం తెచ్చుకుంటుంది అవసరాన్ని యెదుర్కొంటుంది అప్పు డామె ఆత్మ అవలంబన చేస్తుంది ఎప్పుడూ లేని ధైర్యము ఆమెకు అప్పుడే వస్తుంది ఎవరికి ఉపాధికి సంబంధించిన అవధులు మనస్సులోకి రావో, శాశ్వతమైన నిరవధికమైన ఆత్మయొక్క బలము ఎవరికి గోచరిస్తుందో వారు ధైర్యశాలురుగా ఉంటారు

ఉదాహరణలు

(1) నిద్రలో నడిచే రోగం ఒకటి ఉన్నది దానికి సోమ్నాంబ్యులిజం అంటారు అట్టివారు నిద్రలో ఆరు అంగుళాల వెడల్పు బద్దమీదుగా నడుచుట నే నెఱుగుదును (2) దైవావేశము వచ్చి నిప్పులోనూ, నీటిలోనూ దూకేవారు అపాయము లేకుండా వెలుపలికి రావటం. (3) ఆపదలో నున్న కుంటివాడు చుట్టూ అగ్ని ముట్టడించినప్పుడు, చేతికర్రలమీద మూడు అంతస్థుల మేడ దిగి ప్రాణము తప్పించుకుంటాడు

అబలయైన తల్లి తన బిడ్డలు ఆపదలో చిక్కుకుంటే వారిని రక్షించటానికి తల్లిచూపే సాహసము సామాన్య పరిస్థితులలో ఈ సాహసకృత్యములు అలవి అయ్యేవి కావు తన దేహము పడిపోతుందనిగాని, అపాయము సంభవిస్తుందనిగాని తత్కాలములో తోచదు కనుకనే వారా సాహసములు చేయగలుగుచున్నారు మీరు ఈ పనులు చేయగలరని భగవంతుడు వారితో చెప్పును. మీరు చేయలేరని ప్రపంచ మంటుంది ఆసంగతి తత్కాలములో వారు విస్మరిస్తారు అందువలన వా రాసాహసాలు చేయగలుగుతారు

భగవంతుడు "నీవు చేయగలవు" అనును అది యేదైననుసరే నీవు చేయగలుగుతావు ఆ పని యెలా సాధ్యమౌతుందో, ఎందుకు సాధ్యమౌతుందో, ఎప్పుడు సాధ్యమవుతుందో వశ్యోపవాసము వలన చిత్తము నిర్మలమైనప్పుడు నీకు తెలుస్తుంది

దాంపతీ ధర్మము

వ్యక్తి సౌఖ్యానికిగాని సంఘసౌఖ్యానికిగాని వివాహము వంటి సాంఘికవ్యవస్థ వేరొకటి గానము వివాహముయొక్క జయముమీదనే లోకముయొక్క సుఖవృత్తము ఆధారపడి యున్నది అయితే ప్రపంచము లోని అన్ని వ్యవస్థలు నానాటికి అభివృద్ధిని జెందుటకు ఉపాయముల నన్వేషించుచున్నారు ఒక్క వివాహము విషయములో ప్రజలు తగిన శ్రద్ధవహింపక అది మన అదృష్టమనియు, కాకతాళీయ మనియు పేర్కొనుచున్నారు తత్ఫలితములు ప్రపంచమున గడిచిన 50 యేండ్లలోను విడాకుల సంఖ్య రెట్టింపు అయినది ఇపుడు ఫ్రాన్సులో ప్రతి 21 వివాహములలోను 1 విడాకు, జర్మనీలో 24 కి 1, డెన్మార్కులో 22 కి 1, నార్వేలో, డెన్మార్కులో 30 కి 1, స్వీడనులో 33 కి 1, గ్రేటు బ్రిటనులో 96 కి 1, కెనడాలో నూటికి 1, అతి నాగరికులైన జపానీయులలో 8 టికి 1 యును, అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములలో 6 టికి 1 యును విడాకులున్నవి

ఏసంస్థ కాసంస్థ, యే యంత్రాని కాయంత్రము, నానాటికి లోపములను సరిదిద్ది పరిపక్వావస్థకు వచ్చుచుండగా ఒక్క వివాహసంస్థమాత్రము ఈవిధంగా అధోగతికి రా గత మేమి ? ఈ విషయములో నెవరూ పట్టించుకొనరేమి? మనముగూడనానాటికిజంతుదాంపత్య విధానమును కంటెను అధోగతికిపోవుచున్నామా ? అనిపించుచున్నది ఈవిషయములో పరిశోధనచేసినవారు ఏమనుచున్నారో మనము ఒకింత పరిశీలించెదముగాక !

వివాహము సౌఖ్యదాయకమగు నుపాయముల నన్వేషింప, అనేక దేశములలో ప్రయత్నములు జరిగినవి వేలాది విషయములను వారు పరిశీలించి కొన్ని నియమములను కనుగొనిరి. వానిని మనముగూడా పరిశీలింతము.

(1) 2 సంవత్సరముల పరిచయము గలిగి వివాహము చేసికొనిన వారిలో నూటికి 63 దంపతుల వివాహములు జయప్రదములు కాగా 3 నెలలకన్న తక్కువ కాలము పరిచయముగల వారిలో వివాహమొందిన దంపతుల విషయములో నూటికి 25 వివాహములే సుఖప్రదమైనవి.

(2) 19 సంవత్సరములకన్న తక్కువ వయస్సు గల దంపతులు వివాహముకన్న 24 సంవత్సరముల యువతియు, 29 సంవత్సరముల యువకుడును వివాహమొందినప్పుడు ఆ దాంపత్యములు 10 రెట్లు ఎక్కువ సుఖ్య జయప్రదమైనవి

(3) సంతానము కలిగిన వారిలో నూటికి 8 మంది మాత్రము విడాకులు ఇచ్చుకొనగా సంతానము లేని వారిలో విడాకులు నూటికి 70 గా ఉంటున్నవి

(4) స్త్రీలు మైథున సుఖము ప్రధానముగా పెట్టుకోరు. ఎన్నో యితర విషయములను ప్రధానముగా చూచెదరు

(5) మతము, సాంప్రదాయములలో నిద్దరికీ ఏకత్వమున్నప్పుడే వివాహము సౌఖ్యదాయకముగాను, జయప్రదముగాను ఉన్నది

దంపతులుగా నుండ దలంచిన వారికి ముఖ్యముగా తెలియవలసినవి

వివాహ బంధము కేవలము సుఖమునే నిరంతరము ఇస్తూ ఉంటుందనే అపోహ ఉన్నది

ఇతర విషయములకు సౌఖ్యములకు కష్టప్రదమైన బాధ్యతలున్నట్లే వివాహానికిగూడ కొన్ని బాధ్యతలున్నవి అందులో ముఖ్యముగా విలక్షణ స్వభావముగల యిద్దరు కలసి ఉండవలసియున్నది అందులో ఒకరు కేవలము తమ సౌఖ్యాన్నే చూచుకుండుటయు పనికిరాదు అట్లే తమవ్యక్తిత్వాన్నే ప్రధానము చేసికొని యెదుటి వారి వ్యక్తిత్వాన్ని గణింపకుండుటయు తగదు అట్లని తమసౌఖ్యాన్ని వ్యక్తిత్వాన్ని చంపుకొనుటయు తగదు తమతమసౌఖ్యాలను, వ్యక్తిత్వాలను చంపుకొనకయే, యెదుటివారితో సహకారముతో మెలగుట నేర్చుకోవలెను

పాఠశాలలో నెంతకాలము బోధించినను, చరిత్ర, భూగోళము, గణితమూ, మొదలగు విషయములనే బోధించెదరుగాని వ్యక్తులకు, తద్వారా సంఘమునకు సర్వలోకమునకు అత్యంతావశ్యకమైన దాంపత్య ధర్మశాస్త్రమును బోధించుట లేదు అభ్యుదయ పరిపాలనలో ఈ విద్యనుగూడ విధిగా పాఠశాలలలో బోధించుట యుక్తము

విడాకుల న్యాయస్థానములలో విచారించిన విషయములలో పర్యవసానముగా ఈ క్రింది కోరికలు నెరవేరక విడాకులు ఇచ్చుకొనుచున్నట్లు తేలినది.

స్త్రీకి ఈ కోర్కెలు తీరక

1 తానే గృహనిర్వహణము చేయవలెను

2 భర్త తనను నిందించి, కొట్టరాదు.

3 గృహవ్యయములకు ఎక్కువ డబ్బు ఇవ్వవలెను

4 తన స్వంత వ్యయములకు ప్రత్యేకించి కొంత మొత్తమివ్వవలెను

5 ఇంటి నౌకరులను భర్తయే శాసించి గృహమును అందముగా నుండునట్లు చేయింపవలెను.

6 వారములో ఒకదినము ఆమె తన పనులు చూచుటకు, తాను తిరుగుటకు భర్త అనుమతింపవలెను

7 వారములో నింకొక దినము భర్త, భార్యను దగ్గరఉండి త్రిప్పవలెను

8 భార్యయందు ప్రేమయున్న సంగతి ఆమెకు తెలియునట్లు వర్తింపవలెను

9 భర్త తనకు ఇష్టమువచ్చిన దినము తన స్వంత ద్రవ్యమును జేసుకొనవచ్చును, అయితే అది శ్రీమతికి తెలిపి అనుమతించిన మొత్తముగా నుండవలెను

భర్త కోరికలివి —

1 శ్రీమతి యింటిఆస్తులను ధ్వంసము చేయరాదు

2 అన్ని వేళలను, తన యిష్టప్రకారమే జరుగవలెనని పట్టుబట్టి కోపము తెచ్చుకోరాదు

3 ఏబదివరకు అంకెలను లెక్కబెట్టి తరువాతనే యే పనినైనను ఆరంభింపవలెను

4 తమ పొరుగింటివారు పొందుచున్న సౌఖ్యములను శ్రీమతి భర్తయెదుట స్తుతింపరాదు

5 శ్రీమతి తమకు కావలసిన వస్తువులను వ్రాసియుంచుకొని దుకాణమునకు తిరుగు కాలముల సంఖ్యను తగ్గింపవలెను.

6 భోజనకాలమున యెట్టి అలజడికిని, అశాంతికిని, కారణము కలిపింపక శాంతిగా నడుచునట్లు చేయవలెను. దంపతులలో నుండు అహంభావమువలన సామాన్య విషయములు గూడ అవసరములేని ప్రాముఖ్యతను పొందుచున్నవి అందువలన అన్యోన్య సహకారము, సహనము, ఓరిమిని దంపతులు వృద్ధిచేసుకొనవలయును. ఎవరును తాము యెదుటివారికి లొంగనక్కరలేదు. ఒకరి ప్రజ్ఞను రెండవవారు గుర్తించుకొని కలిసి పనిచేయుట నేర్చుకొనవలయును అప్పుడు ఎవరి మేలునైనా గాక యెవరిమేలుకైనను యిద్దరు కలిసి పనిచేయుదురు ఎవరిమేలుకొరకైనా రే పనిచేయుటకై ప్రయత్నించిన యెడల దంపతులలో వైముఖ్యము ఆరంభమగును రెండవవారు తనకు పూర్ణముగా వశము కావలెనని, కోరుటయు తనకు వశముగాక యెవరికో వశమైనట్లు భావించి అనూయ పడుటయు దాంపత్య ధ్వంసమునకే దారితీయును.

అందువలన వివాహము బొమ్మలపెళ్ళివంటిది గాదు. బాధ్యతతో కూడినది అందువలన దంపతులలో యీ క్రింది దోషములు లేకుండునట్లు చూడవలెను

స్త్రీలలో 1, గొణుగుట 2 ప్రేమరాహిత్యము 3 స్వార్థపరత్వము 4 నేరమెంచుట 5 భర్తపనులలో అవసరమైన సౌఖ్యము కలిగించుకొనుట. 6 సోమరితనము 7 చిరాకు

పురుషులలో 1 స్వార్థపరత్వము 2 వృత్తిలో అపజయము 3 నిజాయితీ లేకుండుట 4 నేరమెంచుట 5 ప్రేమను చూపకుండుట

వివాహమైనచో, యెదుటి వారి స్వభావము మారకపోతుందా అని యెవరూ వివాహమవరాదు ఎవరి స్వభావము వారికి ఉండనే ఉంటుంది ఆట్టివారితో తాను యెట్లు పొసగియుండవలెనో యెఱిగి గ్రహించినప్పుడే దాంపత్యము సుఖప్రదము అగును తమతోటివారిలో యోగ్యత, అయోగ్యత కూడ కలిసియుండును యోగ్యత యిష్టపడి అయోగ్యతను సహించుటకు యిష్టము లేనప్పుడే వివాదము లవసర మేర్పడుచున్నవి ఒప్పులకు సంతోషించుచూ, తప్పులను సహనముతో దిద్దుకొనుచు ఉండని యెడల సంసారములు విచ్ఛేదము అగుచున్నవి ప్రపంచము నందలి మానవులందఱును అసంపూర్ణులే గావున సహనముతో దాంపత్యమును, జయప్రదము చేయ దంపతులు సదా ప్రయత్నించవలెను

జాతి, మత, సాంప్రదాయ, వృత్తులలో యేకత్వమున్నప్పుడే దాంపత్యములు జయప్రద మగుటకు యెక్కువ అవకాశములున్నవను సంగతి యెవరునూ మఱచిపోరాదు (ఈ విషయమై యింకను యెక్కువ వివరములకు ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - విజయవాడ వారు ప్రచురించిన సుఖసంసారము రు 4-8-0 ప్రాయిలీ శైలి రు 4-0-0 చదువవగును)

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - విజయవాడ

1952 ఏప్రిల్ నెల జమా ఖర్చు లెక్కలు

జమలు — నెలారంభమున నిల్వ రూ 21?-14-8, ప్రకృతి రూ 13-8-0, పుస్తకములు రూ 132-1-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 5-6-9, ఇంటియద్దె రూ [illegible]-0-0, పుస్తకముల ఏజన్సీవల్ల వచ్చిన డబ్బు రూ 70-0-0, పొలములు రూ 207-0-0, వెరశిరూ 603-14-5

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 5-4-6, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 8-14-6, పుస్తకముల కమిషను రూ 22-6-9, ప్రింటింగుచార్జస్ రూ 29[illegible]-3-6, జీతములు రూ 2-8-0, భరణము రూ 90-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 8-1-0, మిస్లేనియస్ రూ 1-1-0, స్టేషనరీ 24-0-0, లైబ్రరీ రూ 6-12-0, పొలములు రూ 6-0-0, ఏజన్సీలకు ఇచ్చిన పుస్తకములు రూ 56-12-0, చిల్లరబాకీలు 20-0-0, నిల్వ రూ 111-15-2, వెరశి రూ 603-14-5

విజయవాడ,
1—6—1952

కందాళ వెంకటాచార్యులు,
ఆనరరీ సెక్రెటరీ

సం. చందా రూ 4—8—0   Reg No. M. 4665

Printed by V. I. V. RAINAM, M Sc at Andhra Grandhalaya Press,
Edited and Published by P. Venkatramayya, Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada.

ప్రకృతి

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

1952

జూలై

వెల రు 0-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

V.V.R.S.

నారిశెట్టి హనుమయ్యాగారి వర్ధంతి

విజయవాడలో 9-8-1952 తేదీ ఉదయం 8 గంటల నుం..

ఈ సందర్భమున అందరు విచ్చేసి కార్యక్రమమునందు పాల్గొందురని ప్రార్థన

అధ్యక్షులు: డి. వెంకయ్యాగారు

శ్రీమతి కీ॥ శే॥ జ్ఞానాంబగారి వర్ధంతి

1952 జూన్ 29 తేదీన జ్ఞానాంబగారి వర్ధంతి ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనములో జయప్రదముగ జరిగినది అనేకులు విచ్చేసిరి. ఈమె పకృతి వ్యాప్తికి యెట్లు తోడ్పడినది ప్రకృతి చందాదారు లెల్లరకు తెలిసిన విషయమే. ఆమె ప్రకృతిచికిత్సను గురించి అనేక వ్యాసములను వ్రాసి వాటిని ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురించియు, అనేక గ్రంథములను వ్రాసియు లోకమునకు అపార సహాయము చేసిరి. ఆమెయు ప్రకృతి జీవనమును గడిపిరి. మనముకూడ ఆమె అడుగు జాడలలో పోవలెను ఇప్పుడు మనము చేయవలసినపని ప్రకృతి విషయములను తెలిసికొని ఏవో వ్యాధులు మనకు సంభవించి నప్పుడు జబ్బులు నయము చేసికొనుట కాదు. ఇప్పుడు మనము చేయవలసినపని యెంతో ఉన్నది. జ్ఞానాంబగారును, హనుమయ్యా గారును తమ జీవితములను సర్వమును త్యాగము చేసి ఎంతయో కష్టపడి మన ఆంధ్రదేశమున ఒక ట్రస్టును స్థాపించి, ధనమును, గృహములను, గ్రంథములను సంపాదించి మన కిచ్చిరి. శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్యా గారును, శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్యా గారును మరియొక విధముగ త్యాగము చేసిరి ఈ ట్రస్టుకై పాటు పడిరి. కొండపల్లిలో కొంత భూమిని సంపాదించిరి. ఇప్పుడు మన కర్తవ్యము ప్రకృతి చికిత్సా శాస్త్రమును లోకమున వెదజల్లుట అయి యున్నది. దీనికై మన మెల్లరము పూను కొనవలెను. అప్పుడే మన పెద్దల అడుగు జాడలలో పోయినవారల మగుదుము. మీ శక్తికొలది ప్రయత్నించుడు.

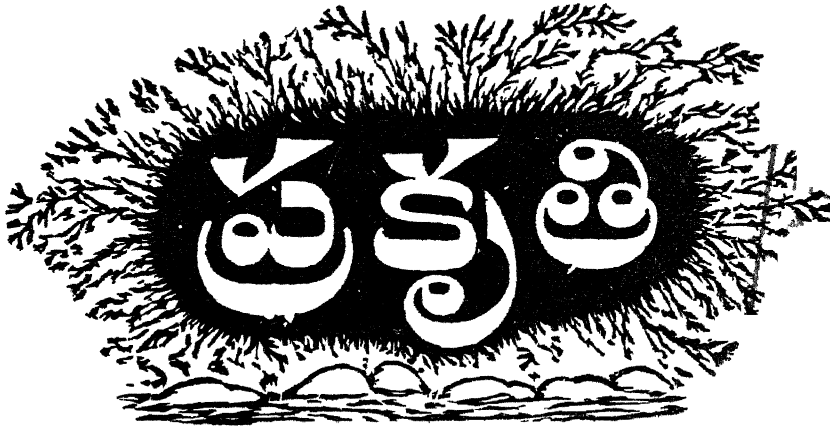
అద్భుతకుండలిని

ఇందు షట్చక్రములు, కుండలిని, కుండలినిని మేల్కొల్పుట, అష్టసిద్ధులు, పంచప్రాణములు, పంచవాయువులు, మొదలగు విషయములు వ్రాయబడినవి.

చక్కని కేలికోబైండు వెల 5—0—0

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు
విజయవాడ 1

సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక సంవత్సర చందా రు 4-8-0



సంపుటము 34 జూలై 1952 సంచిక 7

ఆరోగ్యము.

ఈ ప్రపంచమందు వైద్యులు యెక్కువైనకొలది రోగములుకూడ ఎక్కువగుచున్నవి. ఇంతకు పూర్వము వైద్యులు తక్కువై యుండినను రోగములు కూడ తక్కువగానె యుండెను. ఈ అనారోగ్యమునకు మన స్వబుద్ధియే కారణము. పూర్వము మన పెద్దల కుండిన ఆరోగ్యము మనకు లేకయున్నది. అందులకు కారణము వారు ఆచరించు చున్న ఆరోగ్య పద్ధతియే. వారు ఆచరించుచున్న పద్ధతు లన్నియును మనము వదలివేసి అనారోగ్యమును పొంది ఘోరవ్యాధులు పాలై మృత్యువాత పడుటయు సంభవించు చున్నది. కాన మన మెల్లరము ఆరోగ్యపద్ధతులను లోకమున చాటించుట ముఖ్యవిషయము ఆరోగ్యసూత్రములను అందరను చదివి వాటిని ఆచరణలో నుంచి రోగములపాలు కాకుందురని కోరు చున్నాను. మనము విదేశ నాగరికతను అనుసరించి మన శాస్త్రములందు గల ముఖ్య సారాంశములను వదలి అగౌరవము చేయు చున్నాము. ఈ నవనాగరికతచే పట్టణములు గ్రామములు కూడ అశుభ్రము లెక్కువై రోగములు హెచ్చి మరణములపాలగు చున్నారు ఇట్టివి తొలగవలెనన్న గ్రామములందును పట్టణములందును ఈ ఆరోగ్య విషయమై ప్రచారముచేయుట, కరపత్రములు మొదలగు వాటిచే ప్రజలకు బోధపరచ వలయును.

ప్రాతఃకాలకృత్యములు.

శ్లో॥ బ్రాహ్మేముహూర్తే ఉత్తిష్ఠ స్వస్థో రక్షార్థమాయుష్యః ॥

స్వస్థుడు ఆయుః పరిపాలనార్థం బ్రహ్మముహూర్తమందు అనగ సూర్యోదయమునకు 2 ఘడియలు ముందు నిదుర మేల్కొన వలయును.

శ్లో॥ స్నానం చ సర్వవర్ణానాం శౌచం కార్య పుర స్సరం ॥

అన్నివర్ణముల వారికిని అనగా బ్రాహ్మ క్షత్రియ వైశ్య శూద్రులు కూడ స్నానము చేసి శుభ్రముగ నుండుట ప్రధానము.

సూ॥ శౌచంతుద్వివిధం ప్రోక్తంబాహ్య మభ్యంతరం తథా ॥

శుచి రెండు విధములు. శరీరమును పరిశుభ్రముగ నుంచుట మొదటిది. ఎల్లప్పుడును మనస్సును నిర్మలముగ నుంచుట రెండవది.

సూ॥ న వేగాన్ ధారయే ద్ధీమాన్ ॥

బుద్ధిమంతు డగువాడు మల, మూత్ర, శుక్రము, వాంతి, అపాన వాయువు, తుమ్ము ఎక్కిళ్ళు, ఆవలింత, ఆకలి, దప్పి, కన్నీరు, నిదుర, శ్వాసము, త్రేనుపు, ఈవేగములను నిరోధించరాదు.

దంతధావనవిధి.

సూ॥ ఏకైకం మర్షయే ద్దంతం॥

దంతములను ఒక్కొక్కటి ప్రత్యేకముగ తోమవలెను.

సూ॥ నింబశ్చ తిక్తకే శ్రేష్ఠః కషాయే ఖదిరస్తథా। మధూకోమధురే శ్రేష్ఠః కరంజః కటుకేతథా॥

చేదురసమునకు వేప, వగరునకు చండ్ర, తీపురసమునకు ఇప్ప, కారరసమునకు కానుగ పీటిలో యేపుడకలతోనైనను దంతములను తోమవలయును.

సూ॥ జిహ్వానిర్లేఖనం రౌప్యం సౌవర్ణం వార్క్షమేవచ। తన్మలాపహరం శస్తంమృదు శ్లక్ష్ణం దశాంగుళం ॥

వెండిరేకైనను బంగారురేకైనను లేక రాగిరేకైనను నాలుక యందలి మలము దీయుటకై ఉపయోగించవలెను అట్టిరేకు మృదువుగాను నున్నగాను 10 అంగుళముల పొడవుగను ఉండవలెను మృదువుగా నుండు పుల్లబద్దనైనను ఉపయోగించ వచ్చును.

గండూషవిధి.

శ్లో॥ గండూష మథ కుర్వీత శతీనపయసాముహుః। కఫతృష్ణామలహారం ముఖాంతః శుద్ధికారకం ॥

చల్లనీళ్ళనుపలుమారు నోటితోపుక్కిలించవలెను. అట్లుచేయుటవలన కఫము దప్పి మాలిన్యము తొలగును నోటిలోపల భాగమంతయు నిర్మలత్వము చెందును.

శ్లో॥ మూత్రే పురీషే భుక్త్యంతే తథైవ ద్విజధావనే చతురష్టద్విషట్ ద్వ్యష్ట గండూషైశ్శుద్ధి రిష్యతే ॥

మూత్రవిసర్జనానంతరం 4 మార్లును మలవిసర్జనానంతరం 8 మార్లును, భోజనానంతరం 12 మార్లును దంతధావనము చేసిన పిమ్మట 16 మార్లును చల్లనీటితో పుక్కిలించవలెను.

అభ్యంగనము.

శ్లో॥అభ్యంగమాచరే న్నిత్యం సజరాశ్రమవాతహా। దృష్టి ప్రసాద పుష్ట్యాయుః స్వప్న సుత్వక్త్వ దార్ఢ్యకృత్ ।

ప్రతిదినమును అభ్యంగనము చేసుకొనవలయును. ముసలితనము, శ్రమవా, తము నశించును. కన్నులకు నైర్మల్య మొదవును శరీర పుష్టి, ఆయుర్వృద్ధి, నిద్రపట్టుట, కాంతి, పటుత్వము, దేహమునకు కలుగును.

ఉద్వర్తనము

శ్లో॥ ఉద్వర్తనం కఫహరం మేదసః ప్రవిలాపనం । స్థిరీకరణ మంగానాం త్వ ప్రసాదకరం పరం ॥

నలుగు పెట్టుకొనుటచే కఫము క్షీణించును. అవయవములయందు పటుత్వము కలుగును. చర్మమునందు కాంతి కలుగును.

వ్యాయామము

సూ॥ శరీరాయాసజననం కర్మవ్యాయామ సంజ్ఞకం ॥

శరీరమున కాయాసము కలిగించు పని వ్యాయామ మనబడును

శ్లో॥ శరీరచేష్టా యా చేష్టా స్థైర్యార్థా బల వర్ధనీ । దేహ వ్యాయామ సంఖ్యా తామాత్రయాతాం సమాచరేత్ ॥

యే పరిశ్రమ శరీరమునకు స్థిరత్వమును కలిగించునో బలమును వృద్ధిచేయునో అట్టి శరీరచేష్ట వ్యాయామ మనబడును. దానిని పరిమాణమును గుర్తెరిగి ఆచరించవలెను.

సూ॥ నఅవిగతక్లమః ఉపస్పృశేత్॥

దేహపరిశ్రమము వలన కలిగిన ఆయాసము తీరకమునుపే స్నానము చేయకూడదు.

శ్లో॥ తత్కృత్వాతు సుఖం దేహం, విమృద్నీయాత్సమంతతః ।

వ్యాయామానంతరం మనుజుడు సుఖముగ శరీరమునంతయు మర్దన చేయవలెను.

శ్లో॥ శరీరోపచయః కాంతిః గాత్రాణాం సువిభక్తత । దీప్తాగ్నిత్వం అనాలస్యమ స్థిరత్వలాఘువం మృజా । శ్రమ, క్లమ, పిపాసా ఉష్ణశీతా దీనాం సహిష్ణుత । ఆరోగ్యం చాపి పరమం వ్యాయామా దుపజాయతే ॥

దేహపరిశ్రమచేసిన శరీరవృద్ధి, కాంతి, అవయవములు చక్కగ యేర్పడుట, అగ్నిదీపనము, మందత్వము లేక యుండుట, శరీరస్థిరత్వముబొందుట, కాయము చులకనై యుండుట, వ్యాధి, శ్రమ, బడలిక, దప్పి, ఉష్ణము, శీతము, వీని నోర్చుశక్తి ఇవి కలుగును. మరియు వ్యాయామము వలన చక్కని ఆరోగ్యము కూడ కలుగును.

శ్లో॥ వయోరూప గుణైః హానమపికుర్యాత్ సదర్శం ॥

తగినవయస్సు లేకున్నను మంచి అందము లేకున్నను తగుగుణములు లేకున్నను వ్యాయామమునం దు తీర్చుడైనవాడు చూచుటకు చక్కగ నుండును.

శ్లో॥ వ్యాయామం కుర్వతో నిత్యం విరుద్ధ మపి భోజనం । విదగ్ధమ విదగ్ధంవా నిర్దోషపరిపచ్యతే॥

అసాత్మ్యమైనట్టిగాని, ఎక్కువగనైన వండబడినట్టి ఆహారమునుగాని నిత్యవ్యాయామ సేవితుడు సుఖముగ జీర్ణించుకొనును.

సూ॥ న జాతు భుక్తావాన్ ఖాదేన్మాత్రాం ఖాదే ద్బుభుక్షితః ॥

భోజనముచేసిన వెంటనే మరల భుజింపరాదు. ఆకలికల్గినను మితముగా భుజింప వలయును.

పాలు

శ్లో॥ ఉపవాసాధ్యభాష్య స్త్రీరూరుతాతప కర్మభిః క్లాంతా నామనునానార్థం పయః పథ్యం యథామృతం ॥

ఉపవాసము, మార్గాయాసము, బిగ్గరగ మాటలాడుట, స్త్రీ సంగమము, గాలి, ఎండ, దేహకష్టము వీనిచే అలసినవారలకు పాలు అమృతతుల్యమైనవి.

ఫలములు

శ్లో॥ పురాణమామంసం క్లిష్టం క్రిమివ్యాళ దహిమాతపైః। అదేశకాలజం క్లిన్నంయత్ స్యాత్ఫల మసాధుతత్ ॥

ప్రాతగిలినట్టియు, అపక్వముగనుండునట్టియు పురుగులు, విషజంతువులు, మంచు, ఎండ వీనివలన పీడింపబడినట్టియు మంచి ప్రదేశములందుగాని, మంచికాలములోగాని, ఫలించనట్టియు, కుళ్ళినట్టివియునైన పండ్లు తినుటకు యోగ్యములుకావు.

హితాహితములు

శ్లో॥ ఉచితా దహితా ధీమాన్ క్రమశో విరమేన్నరః। హితం క్రమేణ సేవేత క్రమ శ్చాత్రోపదేశ్యతే॥

అహితమైన అలవాటులు చెడుగులు చేయుచున్నను క్రమముగ మానవలయును. హితమైన వానినిగూడ క్రమముగానే అభ్యాసము చేయవలయును. కాని ఆకస్మాత్తుగ అభ్యాసముజేసి పనిని అలవాటు చేయరాదు

నిద్ర

శ్లో॥ నిద్రాయత్తం సుఖం దుఃఖం పుష్టిః కార్శ్యం బలాబలం। వృషతా క్లీపతాజ్ఞానం అజ్ఞానం జీవితం నచ ॥

సుఖము – దుఃఖము, పెంపు – కృశత్వము, బలము – దుర్బలత్వము, పుంస్త్వము – నపుంసకత్వము, తెలివి – తెలివిలేమి, బ్రతుకు–చావు, ఇవియన్నియు, నిద్రాధీనములై యున్నవి.

నూ॥ తస్మాత్ హితాహితం స్వప్నం బుధ్వా స్వప్యాసుర్నిం బుధః ॥

అందువలన బుద్ధిమంతుడగువాడు నిద్రయొక్క హితాహితములను చక్కగ తెలిసి నిద్రించ వలెను.

శ్లో॥ గతాధ్వయనమ ద్యస్త్రీకర్మభారాధ్వ కర్షతాః। అజీర్ణ సంక్షతాః క్షీణాః వృద్ధాబాలా స్తథాబలరో। తృష్ణాతీసార శూలార్తాః శ్వాసినః వాక్కనః కృశాః। పతితాభిహ తోన్మత్తాః క్లాన్తాయాన ప్రజాగరైః। క్రోధ శోకభయ క్లాంతాః దివాస్వప్నోచితా శ్చయే। సర్వయేతే దివాస్వప్నం సేవేరన్ సర్వకాలికం। ధాతుసామ్యం తథాహ్యేతాంబలాచాప్యుపజాయతే। శ్లేష్మాప్యుష్ణాతి చాంగాని స్థైర్యం భవతి చాయుషః ॥

పాడుట, చదువుట, మద్యపానము, స్త్రీ సంగమము, దేహవ్యాయామము, దారి నడచుట, వీటిచే నలసినవారు అజీర్ణరోగులు, కృశించినవారు బలహీనులు. ముసలివారు, పిల్లలు. దప్పి అతిసారము గలవారు కడుపునొప్పిగలవారు (లేక రొమ్మునొప్పి) ఉబ్బసము ఎక్కిళ్ళుగలవారు, కృశించినవారు, ఎత్తునుండి క్రిందబడినవారు, తీవ్రమైన దెబ్బలు తగిలినవారు వున్మత్తులు వాహనాదులు ఎక్కుటచేతను, నిద్ర మేల్కొనుటచేతను, అలసినవారును, కోపము, దుఃఖము, వీనిచే నలసినవారును, పగటినిద్ర అభ్యాసము కలవారును, వీరు పగటినిద్ర కర్హులు. వీరలకు పగటినిద్ర వలన ధాతువులయొక్క సమత్వము, బలము కల్గుచున్నది నిదురచే కల్గునట్టి శ్లేష్మము వారి అవయవములను బోషించుచున్నది. మరియు వారియొక్క ఆయువునకు స్థైర్యము కల్గించుచున్నది.

యోగాసనములు

కందాళ వెంకటాచార్యులు

పీఠిక

భారతదేశము భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానమును ప్రపంచమందంతటను విరివిగా విరజల్లినది. నేడు పాశ్చాత్యదేశములలోని ప్రజలనేకులు యోగశాస్త్రమును గురించి ముచ్చటగ జెప్పుకొనుచున్నారు. అనేకులు యోగాసనముల నభ్యసించుచున్నారు.

పాశ్చాత్యవ్యాయామము ఆటలు యుద్ధములతోను, పోటీలతోను, నిండియున్నవి సామాన్యముగా సదా రెండు పక్షములు ఒకదానితో నొకటి పోరాడుచుండును. ఆటలపేరుతో కూడ రెండు పక్షములు కనుపించుచుండును. వారి సామాన్య వ్యాయామములోకూడా ఒకరు మాత్రమే అభ్యసించునప్పటికి లేక ఒకరికంటె ఎక్కువమంది కలిసి అభ్యసించునప్పటికి— ఈ లక్షణమే కనుపించుచున్నది. అయితే మన యోగశాస్త్రాభ్యాస మంతయు శాంతిమీాద ఆధారపడి యున్నది శరీరమును స్వాధీనము చేసికొనుట, శరీరము ఆత్మకు లొంగియుండుట, అనునట్టి వాటివలన శాంతిదూతలకు యోగశాస్త్రము గొప్ప మార్గదర్శి యగుచున్నది. ఒక్క శరీరమును మాత్రమే అభివృద్ధి చేసికొనుట ద్వారానేకాక, ఆత్మను కూడ అభివృద్ధి చేసికొనుటద్వారా కూడ మన పూర్వులగు ఋషులు పరిపూర్ణత్వమును పొందుటకు యత్నించిరి. యోగసాధన వలన వారు కృతార్థులైరి.

యోగశాస్త్రమును మించినది కాదుకదా దానితో సమానమైన ఇతరశాస్త్రము మరియొకటి కానరాదు. అంతేకాకుండా పైగా యోగసాధనవలన అన్యశాస్త్రము లంగీకరించని యద్భుతఫలితము లనేకములను స్థూలశరీరము పొందును. భౌతిక ప్రపంచమునకు సంబంధించినంతవరకే సామాన్యశాస్త్రము మనస్సును గూర్చి తెలుపును. అయితే యోగశాస్త్రము మాత్రము మనస్సుకు శరీరమునకు, ఆత్మకు శరీరమునకు గల యద్భుత సంబంధములను తెలుపును ప్రపంచచరిత్రలో తెలుపబడిన యద్భుతములను యోగశాస్త్రము మాత్రమే మనకు విపులముగ విశదీకరించగలదు. ఈ యోగసాధన వల్లనే మహాత్ము లనేకులు యద్భుతముల చేసిరి. జీసస్‌క్రీస్తు నీళ్ళమీాద నడచుట మొదలగు కార్యముల జేయుగలిగెను. శ్రీ శంకరులవారు అగ్నిలో కాలిపోవుచున్న శరీరమును కాపాడుకొనిరి. పరకాయ ప్రవేశ మొనరించిరి ఇటులనే మహాత్ము లనేకులు అనేకవిధములైన యద్భుత కార్యముల జేసిరి. దివ్యజ్ఞాన సమాజస్థాపనకు కారకులైన మరుదేవాపి మహర్షులును, సదరు సమాజ నాయకులైన బ్లావట్స్కీ, ఆనీ బీసెంటు, యోగీ లెడ్బీటరు అనేక యద్భుతకార్యముల జేసిరి. యోగశాస్త్రమును సాధించు నెడల మనమున్ను అట్టికార్యములను చేయగలము.

శరీరము మనస్సు సామరస్యముగ నుండవలెనన్న, సాధారణ భౌతిక విషయములకంటె ఆధ్యాత్మిక విషయములు మించి యుండవలెనన్న, పోటీలతో కూడుకొనిన కళలకంటె శాంతియుతమైన కళలు అభివృద్ధి యవవలెనన్న యోగమే పరమసాధనము. అది మనహో

వేరు శరణ్యము లేదు. ఈ ప్రపంచమందలి సకల సమస్యలను అది తీర్చగలదు.

యోగాసనములను కొన్ని నియమములతో జాగ్రత్తగ అభ్యసించినయెడల అపారమైన మేలు కలుగును. నియమములను పాటించక అజాగ్రత్తగ నున్నచో చెప్పరాని కీడు కలుగును. శీర్షాసనమును ఎక్కువకాలము వేసినను, లేక తక్షణము చన్నీటి స్నాన మాచరించినను మృత్యువు సంభవించవచ్చును. అందుచేత సాధకులు జాగ్రత్తగ నుండవలెను.

కాలేజీలో రసాయనశాస్త్రమును నేర్చుకొనుచున్న విద్యార్థులు ఎక్స్పరిమెంటు చేయునప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలను అవలంబించవలసియున్నది లేనియెడల ప్రమాదము సంభవించును. అందుచేత ఎక్స్పరిమెంటు చేయుటకు పూర్వమే ఆ జాగ్రత్త లెవ్వియో తెలిసికొనవలసియున్నది. అటులనే ఆసనములు వేయునప్పుడు కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలను అవలంబించవలసి యున్నది. వహించనియెడల ప్రమాదములు వాటిల్లును. కావున ఆసనముల నభ్యసించుటకు పూర్వము ఈ జాగ్రత్తలను తెలిసికొనవలసి యున్నది. ప్రమాదములు కలవని రసాయన శాస్త్రాభ్యాసి విద్యను విరమించుకొనునా? అటులనే యోగసాధకుడు కూడ విరమించుకొనునా? లేదు. అందుచేత మనమందరము యోగశాస్త్రము నభ్యసించుదము. యోగశాస్త్రములో ఆసనములు ప్రథమ సోపానము. ఈ సందర్భములో నేను రచియించిన "అద్భుతకుండలిని" యనెడి గ్రంథమునుకూడ చదువవలెను.

ఇప్పుడు మన భారతజాతి చాల హీన స్థితిలో నున్నది. అందు చేత నా మిత్రులెల్లరు యోగాసనముల నభ్యసించుచు, ఇతరులుకూడ అభ్యసించునట్లు చేయుచు జాతిని ఉద్ధరించగలందులకు కోరుచున్నాను.

ప్రకరణము 1.

మానవశరీరము

మూకం కరోతి వాచాలం
పఙ్గుం లఙ్ఘయతే గిరిమ్ ।
యత్కృపా త మహం వందే
పరమానంద మాధవమ్॥

ఎవరి కృపవలన మూగవాళ్ళు మాట్లాడగలరో, కుంటివారు పర్వతము నధిరోహించగలరో అట్టి మాధవునకు పరమానందముతో నమస్కరించు చున్నాను

"యోగాసనము" లనెడి ఈ నాగ్రంథమును నా యాత్మీయులెల్లరకు నేను పరమానందముతో నందజేయుచున్నాను. ఇందు ప్రతి యాసనమును చక్కగ వివరించితిని. ఇందు చెప్పిన చొప్పున నభ్యసించు వారలకు శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు పెంపొందగలవు.

ఈ యాసనములను మహాత్ములు యోగాసనములనిరి. యోగమన నేమో నా "యద్భుత కుండలిని"లో వర్ణించితిని ఆధ్యాత్మిక మార్గమున బోవు యోగసాధకులకు స్థూలశరీరమును ఆరోగ్యముగ నుంచుకొనుట అగత్యమై యున్నది. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఆసనము లవసరము. ఈ యాసనములు యోగమార్గమున ప్రథమ సోపానములై యున్నవి.

అందుచేతనే వీటిని యోగాసనములని మహాత్ములు చెప్పియుండిరి. యోగమార్గమున కుండలినిని లేపుటకు ప్రాణాయామము, ఆసనములు, బంధములు, ముద్రలు అవసరమై యున్నవని నా " యద్భుత కుండలిని " లో వ్రాసియుంటిని స్థూలశరీరశుద్ధికి బహిశ్శుద్ధి ఎంత యవసరమో అంత శ్శుద్ధికూడ అంత అవసరమనియు అందుకు ధౌతి, నౌలి, నేతి మొదలగు క్రియలు అవసరమనియు కూడ వ్రాసియుంటిని. అందుచేత ధౌతి, నౌలి, నేతి మొదలగు క్రియలున్నూ, బంధములు, ముద్రలు మొదలగునవి ఆసనములు కాకపోయినను వాటినికూడ ఇందు వివరించినాను.

ఈ యోగాసనములు కూడ చాల ప్రమాదకరమైనవి. వీటిని అభ్యసించునప్పుడు కడు జాగ్రత్తగ నుండవలెను శీర్షాసనము నెక్కువ కాలము వేసినను, ఈ యాసనమును వేసిన తక్షణము చన్నీటి స్నానము చేసినను మరణము సంభవించునని పైనవ్రాసి యుంటిని. ఈ విధముగ జేసి ఒక విద్యార్థి మరణించెనట. నేను చిరకాలమునుండి ఆసనములను వేయుచుండియు, ఒకప్పుడు అజాగ్రత్తగ శీర్షాసనమును వేయగా మెడయందలి నరములు బెణికి రెండు మాసములు వరకు మెడ ప్రక్కలకు కదలక (పైకి క్రిందకు మాత్రము కదులుచుండెడిది) చాల బాధపడితిని అందుచేత ఆసనముల నభ్యసించు వారు మాత్రము కడు జాగ్రత్తగ నుండవలెనని హెచ్చరించు చున్నాను అయితే జాగ్రత్తగా నభ్యసించుచో నితరుల సహాయ మక్కరలేదనియు, ఎవరంతట వారే అభ్యసించ వచ్చుననియు మాత్రము చెప్పుచున్నాను.

ఆసనములను గురించి తెలిసికొనుటకుముందు మానవశరీరమును గురించి తెలిసికొనుట అవసరమై యున్నది. ఈ శరీరమును ముఖ్యముగ రెండుభాగములుగ జేయవచ్చును. అవి మొండెము, శిరస్సు. మొండెమునకు పైభాగమున రెండు చేతులున్నూ, క్రింది భాగమున రెండు కాళ్ళున్నూ కలవు శరీరమున ఎముకలు చాలగట్టిగనుండును. వీటితోనే అస్థిపంజర మేర్పడుచున్నది. ఇవి లేనిచో శరీరమునకు ఆకారముండక అది ఒక ముద్దవలె నుండును. ఎముకలకు అంటుకొని యున్న మాంసపు కండరములను అవి నిలుపుచున్నవి.

అతిసున్నితమున్నూ, అతి ముఖ్యమున్నూ అయిన కొన్ని అవయవములను అవి కాపాడుచున్నవి పుర్రెలోని మెదడు, వెన్నెముకలోని వెన్నుబాము, ప్రక్కయెముకలలోని గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఇత్యాదులు ఎముకలచే రక్షింపబడుచున్నవి. ముఖ్యావయవములగు అన్నాశయము, ప్రేవులు, వృక్కకము పిత్తాశయము, మూత్రపిండములు మొదలయినవి కడుపులో కలవు ఈ ఉదరములోని అవయవములను కాపాడుచున్న కండరములు ఒక గోడగా నేర్పడి రెండు కొనలందును ఎముకలకు తగిలింప బడినవి. అందుచేత ఎముకలు ఏవిధముగ శరీరమందలి ముఖ్యావయవము లన్నిటిని జాగ్రత్తగ కాపాడుచున్నది కండరములను గట్టిగ పట్టుకొనుచున్నది తెలిసికొంటిమి. అస్థిపంజరమందలి ఎత్తుపల్లము లన్నిటిని క్రొవ్వు, మాంసము సమమట్టముగ జేయుచున్నవి. ఇంకను ఏమాత్రమైనను గరకుతెనమున్నచో ఆలోటును నున్ననిచర్మము తీర్చివేయుచున్నది.

కణము.

అందుచేత ఎముకలు, కండరములు, మెదడు, వృక్కకము, పిత్తాశయము చర్మము మొదలగు భాగములతో మనశరీరము కూడు కొని యున్నదని మనకు తెలియును. ఆత్మ స్థూలశరీరమును త్యజించినప్పుడు ఈ భాగము లన్నియు నశించిపోవుట మనము చూచు చున్నాము. అయితే సజీవముతోనున్నవారిలో కూడా ఈ భాగము లన్నియు ప్రాణముతో కూడుకొని యుండవలసిన అగత్యము లేదు. వాటిలో కొన్ని యవయవములకు వ్యాధి సంభవించి అవి క్షీణించియుండ మిగిలిన శరీర మంతయు ఆరోగ్యముగ నుండవచ్చును. అందుచేత మనకు తేలుచున్న దేమనగా శరీర మందలి ప్రతిభాగమునకు గల ప్రాణమునకు శరీరమంతటియొక్క ప్రాణమునకు సంబంధము గలదు. అంతేకాకుండా శరీరమంతయు నిర్జీవ మగునప్పుడు ఒక్కొక్కభాగము కూడ నిర్జీవ మగును. అంతేకాదు. శరీరమంతయు సజీవముగ నున్నను ఒక్కొక్కభాగము నిర్జీవముగ నుండ వచ్చును ఒకని వ్రేలు కాలినదనుకొనుడు అప్పుడేమి జరిగినది ? ఆకాలిన భాగమంతయు నిర్జీవమైన దన్నమాట. ఈ కాలిన భాగమును తీసివేసినయెడల అస్థానే క్రొత్త మాంసము, చర్మము సజీవముతో నున్నవి ఏర్పడుచున్నట్లు తెలియగలదు.

శరీర మంతటియొక్క ప్రాణముతోను సంబంధముకలిగి, తిరిగి తనంతటతాను సజీవము కలదిగనున్న భాగమేమి? దీనినే కణమందుము. మన శరీరమంతయు అనేక కణములతో నిండి యున్నది. మన శరీరమేకాదు ప్రతివస్తువు - ఇనుము, కర్ర, బంగారము మొదలైన వన్నియు,- కణములతో నిర్మింపబడియున్నవి. మన శరీరమందలి కణము లన్నియు ఒక దాని కొకటి అంటుకొనిలేవు. కణమునకు కణమునకు మధ్య ఖాళీ కలదు. ఈ కణములకు జీవము కలదు ఇవి సదా మనశరీరమునుండి బయటకు పోవుచు, బయట నుండు కణములు మనశరీర మందు ప్రవేశించుచుండును. మీరు ఆశ్చర్య పడుదురేమో ? మన శరీరమందలి కణములు మన చుట్టుప్రక్కల నున్నవారి శరీరము లలో బ్రవేశించుచు వారి శరీరము లందలి కణములు మన శరీరములందు ప్రవేశించు చుండును. మన శరీరమందలి జీవకణములలో కొన్ని నిర్జీవము లగుచుండగా వాటి స్థానే నూతన జీవకణములు జేరుచుం డును. ఈ కణములను ఆంగ్లమున "సెల్స్" అందురు. ఈ కణ సముదాయములను టిస్యూ లందురు, ఒక సంఘముయొక్క జీవితమున కును అందలి ఒక్కొక్కవ్యక్తి జీవితమునకు సంబంధము కలిగియుండ, తిరిగి ఒక్కొక్క వ్యక్తియొక్క జీవితము వేరైయున్నది ఈ యుపమానమే కణములకు కూడ నన్వయిం చును. ఒక కణము యొక్క ప్రాణమునకును శరీరమంతటియొక్క ప్రాణమునకును సంబంధ ముండగా, తిరిగి ఆకణముయొక్క ప్రాణమునకు ప్రత్యేకత కలదు మన శరీరము పనిచేయు చుండగా క్షీణించిపోవునవి ఈ కణములే. శరీరము విశ్రాంతిని తీసికొనునప్పుడు తిరిగి కణములే పునరుద్ధరింపబడు చుండును. మన యాహారపానీయముల వల్ల పోషింపబడేవి కూడా ఈ కణములే. మన శరీరము ఊపిరిని పీల్చేటప్పుడుకూడ ప్రాణవాయువును అందు కొనేవి ఈ కణములే.

ఉ ప వా స త త్త్వ వి ద్య

౬
స్థైర్యము

ఆల్ప్స్ పర్వతాలలో, తుపాను రేగింది అది నేను చూచినవానిలో కెల్ల అద్భుతముగా నున్నది.

మేఘపంక్తిని గూడ మీరి ఆపర్వతముమీదికి ఎక్కితిమి మేఘములు గూడ మానవులను అంటి పెట్టుకొని కూడుకొనుచుండును అప్పుడు ఒక తుపాను రేగింది భూమిమీద అయితే కొంతసేపటికైనా యెక్కడో నిలువనీడ దొరుకుతుంది పర్వతాలమీద ప్రతినిమిషము సంశయాస్పదముగానే ఉంటుంది

మేఘాలు దట్టము అయినవి చీకటి కమ్మింది క్రిందనున్న స్విస్ గ్రామము అంతంతగానే కనుపడు చున్నది తమకున్న కొద్ది ఆస్తులను జాగ్రత్తగా యిండ్ల లోనికి చేర్చుకొనుటకు మంది పరుగెత్తుచుండిరి

చిన్న పిల్లలు యేడుస్తూ తల్లులను కౌగలించుకుంటు న్నారు కొంచెము పెద్దపిల్లలు వెనుకనే నడుస్తున్నారు. ఓర్పుకు పేరుపడ్డ స్విస్ ఆవులు మేతమేయటం మాని యేమి చేయటానికి తోచక దిగాలుపడి చూస్తున్నై

పర్వతాగ్రములలో ఒకటి రెండు, మేఘమాలికకు యెగువ నుండుటవలన వానిపైన సూర్యకాంతి పడుట వలన నవి కాంతివంతంగానే ఉన్నవి శిఖరాలకు దిగువనూ ప్రక్కలనూ కటిక చీకటి, అర్ధరాత్రి చీకటి, అప్పుడు ఆకాశానికి భూమికీ ఉండే విలక్షణత దర్శ నీయంగా గోచరిస్తుంది.

కటిక చీకటి అంతలోనే కన్నులకు మిరుమిట్లు కొలిపే మెరుపు మెరుపుపోయిన తరువాత కన్ను పొడుచుకున్నా కనుపడనంత చీకటి తరువాత జడివాన. మళ్ళీ మెరుపు అంతలోనే మళ్ళీ జడివాన ఇలా ఉంది మేఘాలన్నీ క్రమంగా కరిగి వాన కురుస్తోంది భూమిమీద ఎన్నో ప్రదేశాలున్నై అయితే యీ ఆల్ప్స్ పర్వతాల మీద భగవంతుడూ ప్రకృతీ మిథునకాండ నెఱపుతున్నై

అక్కడి ఆకాశము అతినిర్మలము సూర్యుడు అతి ప్రభావంతుడు మేఘములు అతినవ్యములు. జలము లతి శైత్యములు నక్షత్రములు అతిసమీపములు వచ్చి నప్పుడు తుపానులు అతిఘోరములు. భూతముల వలెనే అచటి వెల్ల పావురములవలె నుండి మృదువుగానుంటై తప్పివస్తే పెద్దపులివలె క్రూరము లవుతై అయితే అందులో ఋజుత్వమేగాని మోసమేమియు లేదు.

ఏకాంతమునందు హృదయమునకు హృదయాన్ని సమర్పించుకునే సత్యసుందర ప్రేమికుల వలెనే ఆ పర్వతములమీద దేవుడూ ప్రకృతీ మిథునము కట్టి ఉంటై మానవ నిర్మితములగు అవరోధము లచట లేవు. ఆ యేకాంతములో సుందరముగా, ప్రళయముగా వారి దాంపత్యం సాగిపోతూ ఉన్నది.

శిథిలావస్థలోనున్న చెట్లూ,రోగగ్రస్తులైన మందియు మాత్రమే మెఱుపుదెబ్బ తింటారంటారు. ఇది నిజమూ కావచ్చు అబద్ధమూ కావచ్చును కాని ఆల్ప్స్ పర్వ తాలమీద ప్రళయమైన తుపానును నిబ్బరించుకోటానికి సామాన్యునికి వశముకాదు అంత తుపాను చిరునవ్వుతో తితీక్ష చేయగలవాడే పురుషుడు. క్రింది గ్రామము నందలి జానపదులను చూస్తే జాలి కలుగుతుంది.

అప్పుడు మే మున్నచోట చీకటి లేదు వాన లేదు. అంతా వెలుగే ఆకాశము నిర్మలంగా ఉంది. అంతా ఆనందప్రదంగా ఉంది.

మేఘాలు నిరర్థకమైన తమకోపాన్ని క్రింద ప్రద ర్శిస్తున్నవి పైనున్న మమ్ము అవి బాధింపలేదు కదలింప లేదు తాకనైన లేదు. మేము వాని ప్రతాపమును నిశ్చలముగా తిలకిస్తున్నాము

ఈ లోపల నే నొకవిషయం కనిపెట్టినాను మేఘమాలికకు యెగువన ఒక్క అవధి ఉన్నది ఆ పరిధికి యెగువన తుపాను రాదు తుపాను అవధిదాటినవానికి తప్ప యీ సంగతి నిశ్చయము కాజాలదు

ఆవిధంగానే మలినసత్త్వప్రధానమై నామరూపము లతో గూడిన ప్రాపంచిక అవధులను దాటి శుద్ధసత్త్వ

ప్రధానమైన బుద్ధిని ఆశ్రయించిన, ఆ చోట యీషణ త్రయాలు బాధింపవు. కామక్రోధాదుల తుఫానులు లేగవు శోకమోహాల రాపిడి యుండదు.

ఏకాంతవాసము, మౌనము అవలంబించి ప్రపంచము యొక్క ఝంజాటములను వదలితే యెలా బ్రదుకు తాము అనే భయమును వర్జించినవారికి శోకమోహములుగాని మృత్యువుగాని గోచరింపనే గోచరింపదు. అట్టి ధీరుడే మేఘమాలికల అవధిని దాటినవాడు.

ఏదీ మన స్థైర్యమును కదలింపదు

ఏదీ మన స్థైర్యమును కదలింపదని తిరిగి చెప్పు చున్నాను.

దీనిని అనుభవింపనివాడు దీనిని ఇంత స్పష్టముగా యెట్లు చెప్పును? నిజమైన యోగులీసంగతిని స్థిరపరచు చున్నారు లౌకిక యోగుల కిది అనుభవములో నుండదు

పరిశ్రమకు యజమానిగా ఉండేవాడు సామాన్యముగా పనిచేయడు కాని అతని కేపని చేయవలసిన అవసరమున్నది. శ్లేష్మరోగులు పని చేయటం నేర్చుకోవాలె. పైత్యరోగులు విశ్రాంతి తీసుకోవాలె

జన్మతో వచ్చిన సంస్కారము మనలను కొంత వరకే తీసుకుపోతుంది మనముగా సంస్కారమును సృష్టించుకొన్నప్పుడే పరిపూర్ణుల మయ్యేది. నేను అతి చురుకుగా పనిచేస్తాను డాక్టరు దీనిని హైపర్ కినెటిక్ (వెర్రివేగం) అంటాడు; అయితే సోమరిపోతులకంటె సోమరిగా పడియుండగలను నేను స్వయముగా యింద్రియములనూ, నన్నూ గూడ వశములో నుంచుకోగలను ప్రపంచములో నున్న భూతము లన్నింటినీ నా యిష్టానుసారము ఉపయోగించుకోగలను

మనస్సు నిర్మలరిగా ఉంచుకోదలచుకున్నావా నిర్వ్యాపారిగా నుండక ఏదన్నా వ్యాసంగము పెట్టుకో.

దేహము ఆరోగ్యముగా నుంచుకో దలచుకుంటే ప్రకృతి ధర్మములను తెలిసి అవలంబించు.

ఆత్మను నిర్మలముగా నుంచుకో దలచుకుంటివా కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన, యోగములలో యేదే నొకటి అవలంబించు.

ఇట్లు వర్తిస్తివా నీవు పూర్ణపురుషుడ వయ్యెదవు

ఓరిమి, స్థైర్యము, దూరదృష్టి ఈమూడు గుణములే యిప్పటి నాగరికతలో లోపించినవి.

స్వవిషయములో గాని పరుల విషయములో గాని మనకు ఓరిమి యుండదు. మనలోపములను దిద్దుకొనకయే చిరకాలము గడుపుతున్నాము. స్వల్ప విషయాలను, సిద్ధాంతాలను పెంచిపెంచి చూస్తాము వాస్తవిక దృష్టిని మాని, ఛాయలను పట్టుకొని ప్రాకులాడుతున్నాము. అస్తమానం లోపల, సంపాదించిన ఐశ్వర్యానికి మూల్యము చెల్లించుటకు అర్ధరాత్రివేళనే మరణింతుము. మనము చేసే ప్రతిదానికి ఫలము యెలా వుంటుందో చూచుకుంటూ ఉంటాము. కేవలం కర్మ కొరకై కర్మను చేయుము.

ఏపనినైనను అసమగ్రముగా చేస్తాము గనుక మన స్థయిర్యము హరించి పోతుంది. సమగ్రముగా కర్మ చేసేవానికి స్థయిర్యం ఉంటుంది శక్తిని సమస్థితిలో నుంచగలది స్థయిర్యమే అది భగవంతుని చేతిలో ఉంది, నడుస్తుంది తనకు జయమే కలుగవలెననే కోరికను యెవరు తృణీకరించి ఉపహసింపగలరో వారికే జయము తప్పక కలుగుచున్నది వారికి జయము యెందుకు కలుగుతుందో తెలుసా ? దినము యెలా గడిపివేయాలో వారికి తెలుసు

ఒక భాగ్యవంతు డుండేవాడు. డబ్బుపెట్టె దగ్గిర కూచున్నంతసేపూ కూచునేవాడు మరునాటికి వాయిదా వేయటానికి వీలుకానంత ముఖ్యమైన విషయాలు పేరుకుపోవటంతోనే డబ్బు వదలి పారిపోయేవాడు తిరిగి మరునాటిదాకా ఆసంగతి స్ఫురణకు తెచ్చుకోకుండా ఉండేవాడు. పనిచేసేటప్పుడు సర్వశక్తులను యేకాగ్రం చేసి ఒక పనిచేయాలె మానివేస్తామా తిరిగి ఆపని తీసుకునేదాకా అట్టి పని తాను చేయవలసి ఉన్నదనే సంగతే మరచిపోవాలె. కౌశల్యముతో జీవించుటయన నిదియే 'కర్మను కౌశలం' పనిచేసే కాలములో నిద్రమత్తుగా ఉండటమూ నిద్రకాలములో అర్ధజాగ్రతతో నుండటమూ అనేకులకు అలవాటు – ఏపనినీ వారు సమగ్రముగా చేయరు. చేయునప్పుడు యేకాగ్రతతో చేయుటయూ, వదలినప్పుడు సులభముగా వదల గలుగుటయు సామాన్య విషయముగాదు. ఆత్మవిదులైనవారికి యిది సులభ సాధ్యమైనది.

మనము చేసేపనిని తరచు వదలివేస్తూ ఉంటామా మనకు పురోగతి ఉండదు. మనసున్నూ, ఆదర్శమున్నూ సంత

ల్పాలు విరివి జెందవలెనంటే మనము వానియొక్క సంకెళ్లలో చిక్కుకు పోరాదు. వానికి అతీతులముగా ఉండాలె. వానికి వెలుపలనుండు దానిని చూడగల విశాలదృష్టి ఉండాలె. వానికి అతీతులముగా జీవింప నేర్చుకోవాలె.

కొందరు శాకాహారు లున్నారు - వారు తాము 20 సంవత్సరముల నుండి మాంసము తినలేదని డంబములు పలుకుదురు - నిజమే. అయితే యేమిటి ? నేనూ శాకాహారినే. నేనూ మాంసము తినను - అయితే ఆ సంగతి అట్టమీద వ్రాసి భుజమున తగిలించుకోను. ఎందుకంటే యీ విషయము పరిమితమైన నా మెదడుకు సంబంధించిన విషయము. నా ఆత్మ అపరిమిత వ్యాప్తి గలది జ్ఞానం యింతేను. ఇక లేదని నా ఆత్మతో చెప్పమంటారా ? ఓరిమి, స్థయిర్యము, దూరదృష్టి సరేనయ్యా ఉపవాసమునకు వీనికి సంబంధం యేమిటి ? నేను చెప్పగలను మాటలు చాలవు.

మాటలు ఛాయలను చిత్రింపగలవేమో వాస్తవిక విషయములను జ్ఞానశక్తిమాత్రమే అనుభవింపగలదు.

దివారాత్రులు చిరకాలము స్థయిర్యముతో స్వర్గమును తెంపులేకుండా చూస్తూఉంటే ఆత్మానుభూతి అవుతుంది ఈ సంగతి మిగతా ఉపవాస చికిత్సా గ్రంథాలలో ఒక్క ముక్క అయినా లేదు బుద్ధుడు క్రీస్తు మొదలగు జ్ఞానులు ఉపవసించిరి. వారికి జ్ఞానోదయమైనది అల్ప్స్ పర్వతాగ్రమునకు పోయిన సంగతి వ్రాసినిగదా ! వారు ఆత్మకొరకై ఉపవసించి ఆత్మను దర్శించిరి. నేను అలాగే ఉపవాసములోనే సత్యమును దర్శించినాను. మీరుగూడా అవిధంగానే దర్శింపవచ్చును.

ఉదయానే యేదో యింత తినేకన్న తినటంమాని దూరం నడవండి ఓరిమి స్థయిర్యము, దూరదృష్టి వృద్ధి పొందుతై సూర్యునితో నిద్ర లేవండి (ఇంకాముందే) సూర్యోదయానికిముందు, గాలిలో సున్నితమైన ఆత్మ (కాంతి) శక్తులుంటై ఆ గాలిలో తిరిగితే మనయాత్మ శక్తులు వృద్ధిఅవుతై తెల్లవారి అన్నిరకాల మానవులు, పోగై, వారి దుష్టకాంత శక్తులతో విశ్వమంతా కలుషితము కాకపూర్వమే దివ్యశక్తులతో దేహాన్ని పూరించుకోవాలె. సూర్యోదయానికి తరువాత నిద్ర లేచేవారికి సంకల్పములో స్థిరత్వముండదు. తమ సంకల్పములు సఫలము కాగోరువారు ఉషఃకాలమునకే నిద్రలేవాలె.

“ప్రత్యూష పవనాంకురములు పైకొను వేళ మెల్ల మెల్లన నిద్ర మేలుకొంచి” మనుచరిత్ర విశ్వమును క్రొత్త కోణమునుండి చూడదలచితివా, పూర్ణసత్యాన్ని అనుభవింప నెంచితివా విషయముల యొక్క క్షరాక్షరత్వము తెలుసుకొనగోరిక గలదా, నీ యొక్క మనోబుద్ధి, చిత్తాహంకారములు ఆత్మల యొక్క నిజరూపము గ్రహింపవాంఛ గలదా, కాలము యొక్క శూన్యత్వము, అపారమైన ఆత్మయొక్క పూర్ణత్వము తెలుసుకొన నెంతువా పర్వతాగ్రముమీద గాని, సముద్రపు ఒడ్డున గాని వ శ్యో ప వా స ము చేయుము. లోకములో యుద్ధములు జరుగుతున్నప్పుడు చాంచల్యం కలుగదు, స్థిరముగా నుందువు రాజ్యాలు, పడిపోతుంటై బ్రహ్మాండాలు మునిగిపోతూ ఉంటై. నీవు నిశ్చలుడవై యుందువు.

౧౦

శీలము కొఱకై ఉపవాసము

మతబోధ చేయు గురువులకును, మధుమాంసముల సేవవలన నిరంతరము నేరముచేయు స్వభావము గలవారికినీ, యీ అధ్యాయము.

ఒక దేశములోనివారు కప్పలను తింటారు. వేరొక దేశములోనివారు ఆవులను, యెద్దులనుతింటారు. ఇంకొక దేశములోనివారు పందులను, మరియు మరియొకదేశములోనివారు మేకలను, యిట్లు అనేకరకములను ఆహారభక్షణముచేయు దేశములవా రున్నారు. ఏదేశమువారూ యింకొక యేయితర దేశమువారికన్నను మంచివారూ కాదు. చెడ్డవారున్నూ కాదు

ఎవరన్నా మంచివారా కాదా అని నేను ప్రశ్నింపను. సమత్వ మున్నవారేనా అని అడుగుతాను అంటే మంచి ఆరోగ్య మున్నదా ? మనస్సు పక్షపాతము లేకుండా ఉంటుందా ? అని ఎందుకంటే మనము యెవరిని మంచివా రనుకుంటామో వారికి సామాన్యముగా సమబుద్ధి ఉండదు. సమత్వముంటే పవిత్రత అదే వస్తుంది శీలము అనేది నీతికి సంబంధించినదని నేను నమ్మను. దైహిక, మానసిక దౌర్బల్యము వలననో, ఉద్రేకముల వలననో శీలము చెడిపోతుంది.

వక్షోపవాసము వలన దైహిక, మానసిక దౌర్బల్యమూ, ఉద్రేకమూ తగ్గుతుంది మనలో లోపించిన దేదో తెలుస్తుంది కొందరికి తాము ఘనులమనే గర్వమంటుంది వారికి దేహములో ఉండవలసిన సత్తువ లేకను, మనస్సులో కావలసిన సాహసములేకను పాపములు చేయలేక ఘనులవలె కనుపడుచున్నారు అయినా ఎవరి ఘనత అయినా శాశ్వతంగా ఉంటుందా ? అదీ చంచలమే.

ఎర్రని శుద్ధరక్తాన్ని గురించి పరామర్శ చేదాం వందలాది సంవత్సరాలనుంచీ ఒక అపప్రథ వ్యాప్తిలో ఉన్నది తెల్లరక్తకణములు శుద్ధరక్తానికి అవసరమని అపప్రథలు యెందువల్లనో గాని, దిద్దుబాటు కాకుండానే వందలాది సంవత్సరాలు నిలచి ఉంటై నీతినిగురించి ఒక పొరపాటు జరుగుతున్నది దేహములో పాటవము లేక యేపనీ చేయ శక్తిలేనివారిని ప్రపంచము నీతివంతులని భ్రాంతి పడుతుంది దేహములో తగిన బలము, ఉత్సాహమూ గలిగి, యేపనినైనా ధైర్యముగానూ, సమర్థతతోనూ చేసేవారిని పొగరుబోతులంటుంది ఎర్రని శుద్ధరక్తము బలారోగ్యముల లక్షణమనియు, తెల్లకణములు యెక్కువగా ఉన్న రక్తము రోగలక్షణమనియు అందరికి తెలియదు మనలోనైనా కొద్దిమందికే తెలుస్తుంది

మందార, గులాబి మొదలగు యెర్రని పూలలో మిక్కిలి ఎర్రగా ఉండే భాగము కేంద్రములోనే ఉంటుంది. అంచులవైపున ఎరుపుతగ్గి ఉంటుంది. వృక్షరసము బాగా లభించిన భాగానికే యెరుపురంగు చిక్కగా పట్టుతుంది హృదయాన్ని తాకిన ప్రేమగూడా యిలాగే చిక్కగా ఉంటుంది నీతి మల్లెపూలవలె తెల్లగా ఉంటుంది ప్రేమ గులాబి, మందారము వలె యెర్రగా ఉండి శక్తికి నిలయంగా ఉంటుంది నేను ప్రేమా, నీతి కలిసి ఉండవలెనని కోరేవాడను గనుక ఒకే సజ్జలో రెండు రకాల పూలను చేర్చి ఉంచుతాను. నా ప్రియసతీ అంతే తన భార్యయొక్క అభిరుచులను గురించి చెప్పినా అవినయమే యీ దినాలలో ఆమెను అవమానించినట్లే లోకుల దృష్టి నేను చెప్పేది వినటకు బదులు చదువుచున్నందుకు సంతోషిస్తున్నారు నేను చెప్పదలచినదాని అంతర్యము తెలుసుకోవలెనని కొలది మందికి మాత్రమే ఉంటుంది అందులో నీవు ఒకడవు అయితేతప్ప నేను ప్రేమనుగురించి వ్రాసినది నీకు ఏమి అర్థం అవుతుందీ ?

గులాబీలను, మల్లెలను సమానముగా సంభావించుట ఒక ప్రేమకే అలవి అవుతుంది ఈ అధ్యాయములో నేను వ్రాసినది నిజమైన ప్రేమికులకు మాత్రమే సరిగా అర్థమవుతుంది

చెడ్డపని చేయలేని మంచితనము కన్న మంచి పని చేయలేని చెడ్డతనమే మంచిది. సాధువులు తమజీవితాన్నంతా పాపులను రక్షించుటలోనే గడుపుతారు. సాధువులకన్నను, పాపుల జీవితములే అమూల్యములని దీనివలన తేలుటలేదా?

ప్రేమింపకుండా ఉండలేక పాపం చేస్తాడు. వానిని సంస్కరింపవచ్చిన వానిక ప్రేమించటం చేతనేకాదు.

నేనిప్పుడు ప్రేమింపగలను పెద్దమనుష్యులు నన్ను వేలెత్తి చూపుతున్నారు పవిత్రులు నన్ను వెలివేశారు దుర్భరమైన యీ స్థితి— భూమిమీదికి వచ్చిన పవిత్రాత్మలందరూ అనుభవించినదే అయితే యిందువల్లగూడా కొన్ని లాభాలున్నై నేను యిప్పు డెవరితోనూ కరస్పర్శచేసే బాధలేదు

నేను అవినీతిని స్తుతిస్తున్నాననిగాని, శీలమును నిందిస్తున్నాననిగాని యెవరూ అర్థంచేసుకోకండి వాదములో నిందా స్తుతులు వస్తవి అందువల్ల నేను వాదింపదలచలేదు ఆత్మతృప్తికొరకై తనలోతాను వాదించుకోవాలె. సత్యము గోచరించిన తరువాత వాకు వాదముతో పనేమున్నది ?

ప్రక్కవాని నీతి అవినీతులతో నాకు పనేమున్నది ? ఎవరన్నా సహాయం చేయమంటే తోడుపడుతాము. నేను చేసిన మంచి పనిని నిందిస్తేనూ, చెడ్డపనిని స్తుతిస్తేనూ, ఒకమాట చెప్పవలసివస్తుంది అప్పుడు చాలా మాటలు చెప్పవలసి గూడా రావచ్చును

అసలు పాపమంటె యేమిటి ?

బయటి శక్తుల వత్తిడిని తట్టుకోలేక జీవి తత్కాలములో త్రోవతప్పి నడుస్తాడు పాపమంటే అది

ఆత్మను రక్షించుట అనేది అవివేకము సంకల్ప స్వాతంత్ర్యము జీవి జన్మహక్కు దీనిని పొందటమే

(తరువాయి 213 లో)

అల్లోపతి-మన అధోగతి

పాలపర్తి నరసింహారావుగారు

'పిల్లచచ్చినా పురిటివాసన పోలే'దను సామెతగా ఆంగ్లేయప్రభుత్వం అంతరించింది గాని, ఆ వాసన వదిలేటట్లు కనబడుటలేదు ఆంగ్లేయపరిపాలనవల్ల మనకు మిగిలినకంపేమిటంచే అల్లోపతివైద్యం ఒకటి దానివలన ప్రజలమనస్సులలో నాటుకపోయిన అజ్ఞానము మరియొకటి ఆంగ్లేయపరిపాలనకు ముందు మనదేశములో ఆయుర్వేద యునానివైద్యములుతప్ప అల్లోపతివైద్యం లేదు వారి పరిపాలనకు పూర్వమున్న ప్రజారోగ్యమునకున్నూ, నేటి ప్రజారోగ్యమునకున్నూ ఎంతో తారతమ్యమున్నది మన పూర్వులు దృఢకాయులై, దీర్ఘాయు రారోగ్యముల ననుభవించినట్లు మనకు చరిత్రవలన తెలియుచున్నది నేడో వైద్యాలయము లెంత విరివిగా స్థాపింపబడుచున్నా వైద్యు లెన్నిలక్ష లుత్పత్తియవుచున్నా, ఎన్ని పరిశోధనలు జరుగుచున్నా, ప్రజారోగ్యములో చింతా కంత అభివృద్ధి కనబడుటలేదు అభివృద్ధిలేకున్న చింతలేదు, ఆయుఃక్షీణమునకు పునాదు లేర్పడినవి

ఆంగ్లేయులు స్వార్థపరులు వ్యాపారమే వారి దృక్పధము భూగర్భములో దొరికే ఖనిజములన్నిటిని రూపములో మార్పుజెందించి ఏమేమో పరిశోధనలు చేసినామని ప్రకటించుచూ, మందులపేర్లుబెట్టి ధనార్జన కొరకు ధర్మవైద్యశాలలను పేరుతో నాటకమాడినారు ఈనాటకము ప్రజల కర్థము కాలేదు ప్రజారోగ్యము మీద వారికే అధికారము చేజిక్కియున్నది దీనివలన ప్రజకెంత అన్యాయము జరుగుచున్నదో ఒక చిన్న ఉదాహరణము నిచ్చెదను

మా పెద్దల్లునికి బెంగుళూరులో ఇంజనీరింగు డిపార్టుమెంటులో ఉద్యోగము అతనికి 3 సం॥ల నుండి దినమునకు 5, 6 అజీర్తి విరేచనములు (Loose motions) అవుతుండేవట ఆ విషయం నాకు తెలియదు అతను నాటుమందులే కాదు, ఇంజక్షనులే కాదు, హోమోపతివైద్యమే కాదు, కంటికి కనిపించిన వైద్యములన్నిటిని, ఇది కాదని అది, అదికాదని యిది ఆచరిస్తూ కాలం గడుపుతుంటూ వచ్చాడు ఆ వ్యాధిమూలమేమిటో ఏ వైద్యుడికైనా తెలిస్తేగాదు అది నయమయ్యేది గ్రుడ్డెద్దు చేలో బడినట్లు వారు వైద్యం చేయడం, ఇతను వైద్యం చేయించుకోవడం జరిగింది, క్రమేపి శరీరం కృశించడం ప్రారంభించింది, శక్తి తగ్గుదలకు వస్తున్నది ఆఫీసుకు వెళ్ళుటకుగాని, పనిచేయుటకుగాని, శక్తి చాలకపోయింది ఏవైద్యము పనిచేయలేదు ఉద్యోగానికి స్వస్తి చెప్పవలసివస్తుందేమోనని భయపడ్డాడు,

నాకు ప్రకృతివైద్యములో మంచి పరిచయమున్నసంగతీ, అనేక మొండి దీర్ఘరోగములను నివారణచేయుచున్నసంగతీ మాఅమ్మాయికి బాగా తెలుసు కొద్దిగ ప్రకృతి వైద్యజ్ఞానం ఉన్నందున మా అల్లుని కప్పుడప్పు డీవైద్యము చేయుమని ప్రోత్సహించుచుండెదిదట, కాని ఆ మాట లతనికి నచ్చలేదు. ఎట్లా నచ్చుతవి? నాగరికత అనే అజ్ఞానాన్ని ప్రతివాని తలలోకి ఎక్కించి కూరికూరి పోసినారు పాపం మన ఆంగ్లేయులు రోగం నయముకాదు ఉద్యోగం పోతుందను అధైర్యం కలిగినతరువాత తల తిరిగింది, నాకు జాబు వ్రాసినాడు నేను తక్షణమే బయలుదేరి రమ్మని జవాబిచ్చినాను 2 మాసములు శలవు తీసుకొని వచ్చినాడు, వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించినాను, షుమారు 50 దినములు సంపూర్ణ ఫలాహారముతోను, తొట్టిస్నానములు ఆతపస్నానములు, మర్దన,వ్యాయామము, ప్రాణాయామము మొదలగు చికిత్స లన్నిటిని జరిపినాను ప్రకృతివైద్యములో ఒకమాసము గడచిన తరువాత, చికిత్సాత్పూర్వము 2 ఫర్లాంగులు నడచుటకు ఆయాసపడేవాడు మా గ్రామమునకు 2 మైళ్ళదూరములోనున్న సముద్రపుదరికి యిసుకలో ప్రతిరోజు ఆయాసములేకుండా వెళ్ళివస్తుండేవాడు, 2 మాసములు చికిత్సజరిగేసరికి, ఆహారం వంటబట్టడం, దినమునకు ఒకటిరెండుసారుమాత్రమే సహజ విరేచనం కావడం, శక్తి అభివృద్ధికావడం ప్రారంభించింది, శలవు అయిపోయింది, ఒకపూట సాత్వికమైన వరియన్నం ప్రారంభించినాడు, చికిత్సలో తగ్గిపోయిన

శరీరము పూర్తిగా కోలుకోలేదు. అంటే చూచుటకు దాబ్బరిగా కనిపించుటలేదు. ఇంకొకనెల శలవులో వుండి పథ్యపానములు జరుపుకున్న సహజశరీరము వచ్చియుండెడిది. కాని తనకు సంపూర్ణారోగ్యము వచ్చినదనియు, డ్యూటీలోచేరి పనిచేయుటకు తగిన శక్తిసామర్ధ్యములు వచ్చినవనియు, సంతోషించి వెంటనే బెంగుళూరువెళ్ళినాడు ఆఫీసరు చూచి, అతనిని పరీక్షచేయుమని డిపారుమెంటు డాక్టరుయొద్దకు పంపినాడు ఆ డాక్టరు రెండురోజులు పరీక్షచేసి ఏమి కనిపెట్టినాడో "నీవు డి యమ్ ఓ వద్ద ఫిట్‌సర్టిఫికెట్టు తెచ్చుకునేవరకు డ్యూటిలోచేరుటకు వీలులేదన్నాడు మా అల్లుడు "నా ఆరోగ్యం చక్కగాయున్నది, శక్తి బాగున్నది పనిచేయగల"నని ఎంతచెప్పినా ఒప్పుకోడాయె మరల శలవిచ్చి పంపినారు తిరిగి వేటపాలెం చేరినాడు ఈపరిస్థితిలో నేనేమి చేయవలె కొద్దికాలములో శరీరము కోలుకుంటుందన్నసంగతి నాకు తెలుసు. కాని మెడికల్‌సర్టిఫికెట్టెలా? మెడికల్‌సర్టిఫికెట్టు కొరకు డి యమ్ ఓ వద్దకు పంపితిని వారు తనయొద్ద కొంతకాలం మందులు ఇంజక్షనులు తీసుకుంటేగాని ఫిట్ సర్టిఫికెట్టు యివ్వనన్నాడు సర్టిఫికెట్టు లేకుండాపోతే ఉద్యోగంలో చేర్చుకోరు మరల ఇంజక్షనులు తీసుకుంటే రోగం మొదటికి వస్తుంది. ఏమిచెయ్యాలి. సందిగ్ధంలోపడ్డది నావ్యవహారం సర్టిఫికెటులేకపోతే ఉద్యోగంపోతుందిగనుక గత్యంతరంలేక డి యమ్ ఓ వద్దకు పంపినాను అతడేమో అడ్డమైన ఇంజక్షనులు పొడుస్తున్నాడు 200 రూపాయలు మట్టిపాలైనవి

ప్రజలదౌర్భాగ్యం ఇంతలోకి వచ్చింది ప్రజాప్రభుత్వం వచ్చిందన్నమాటేగాని, ఏమి లాభం ఆరోగ్యసూత్రా లెరుగని మంత్రులు పరిపాలకులైతే ప్రజారోగ్యం ఎట్లభివృద్ధి అవుతుంది గంతగట్టుకొని గిరిగిరతిరిగే గానుగయెద్దువలె నడుస్తున్నది ప్రభుత్వం ఏవైద్యంలో ఎంత మహత్తున్నదో గ్రహింపలేరాయె ప్రజలను అనవసరంగా హింసబెట్టటమేగదా ఆరోగ్యము కాపాడుకొనేనిమిత్తము దేశములో బియ్యము సరిపోయేందుకు ప్రతివారు సంతాననిరోధప్రచారం చేయమంటున్నది రాజకుమారి అమృతకౌర్ గారు. మశూచికాలు రాకుండా రెండవసారి టీకాలు వేయించుకోమన్నారు రాజన్‌గారు (ఆరోగ్యమంత్రి మద్రాసు) ఆరోగ్యాభివృద్ధి చేసేందుకు ఇంతకంటె విశేషాలేవి కనబడుటలేదు, "ఆజిల్లాలో 100 ఆస్పత్రులు పెట్టించాం, ఈజిల్లాలో 200 ఆస్పత్రులు స్థాపించాం" అనడమేగాని ఫలితా లెట్లున్నవో వారికేం తెలుసు ధర్మాసుపత్రులన్నియు చేపలబుట్టలు కుపయోగించు ఎరలు. వీటివల్ల బాగుపడేవారు మందువ్యాపారస్థులు, డాక్టర్లు అధోగతిపాలయ్యేది ప్రజలు

ఆంగ్లేయప్రభుత్వాన్ని పారదోలడానికి ఎంతమంది రాజకీయవేత్తలు ఎంత కష్టించిరో, మనమంత కష్టించినగాని అల్లోపతివైద్యము అంతరించదు అల్లోపతి పూర్తిగా నశించిననాడే దేశమునకు మోక్షం అంతవరకు ప్రజలు ఆరోగ్యవిషయములో బానిసలన్నమాటే.

ఇండియాలో నేత్రవ్యాధులు

ప్రపంచంలో అన్నిదేశాలలోకంటె ఇండియాలో "కేటరాక్ట్ ట్రకోమా" అనబడే నేత్రవ్యాధుల వ్యాప్తి చాలాహెచ్చు అని ఈదేశంలో అధికసంఖ్యాకులు ఈవ్యాధులతో బాధపడుతూ వుంటారనీ అమెరికన్ నేత్రవైద్యనిపుణుడు డాక్టర్ హారోల్డ్ నింపెజ్ నే దొక ఇంటర్వ్యూలో పేర్కొన్నాడు

ఈయన ఇండియాలో ఆరుమాసాలపాటు పర్యటనచేసి పెక్కు నేత్రవైద్యశాలలను సందర్శించాడు మద్రాసులోను మధ్యప్రదేశ్‌లోను కల నేత్రవైద్యశాలలలో 'కాటరాక్టు'తో బాధపడుతువున్న అనేకమందికి శస్త్రచికిత్సచేశాడు కండ్లకు ఎక్కువ వేడి, వెలుతురు సోకడంవల్ల, సుపోషకమైన ఆహారం లేకపోవడంవల్ల ఈ రెండు వ్యాధులు ఎక్కువగా రాగల అవకాశాలున్నవని చెప్పి, ఇండియాలో అందరూ మబ్బురంగు కంటిఅద్దాలను వాడడం మంచిదని ఈయన సలహా ఇచ్చాడు

* తిండి తగ్గించి బాగుపడ్డ పెద్దలు *

దీర్ఘాయుష్మంతు లందరూ పిట్టమెతుకులు తినేవాళ్ళే

— నల్లపాటి హనుమంతరావుగారు —

తిండి చాలకపోవడంకంటె తిండి ఎక్కువ కావడమే ఎక్కువ ప్రమాదకరమని, దీర్ఘాయుష్మంతుల జీవితచరిత్ర పరిశీలిస్తే బోధపడుతుంది

"అతి సర్వత్ర వర్జయేత్" అను ధర్మము అన్ని విషయములలోను శిరసావహించ దగినది అందులో ముఖ్యముగా ఆహారవిషయంలో నూటికి నూరు పాళ్లు ఆచరింపవలెను

ఆహారములో అతిఅంటే ఎంత? మితమంటే యెంత? అని మీ రడుగవచ్చును

చక్కని ఆరోగ్యమున్నవారు హాయిగా జీవించవలెనంటే రోజు 1కి 4 ఔన్సుల పిండిపదార్థము (బియ్యం, గోధుమ, వగైరా) 3 ఔన్సుల పప్పుదినుసులు, 7 ఔన్సుల కాయకూరలు, 4 ఔన్సుల పండ్లు, 13 ఔన్సులపాలు 2 ఔన్సుల పంచదార, 2 ఔన్సుల నెయ్యి, కావలెనని ఆహారవిజ్ఞానముతెలిసిన నిపుణులు నిర్ణయించారు

పైన చెప్పిన పదార్థములలో పాలు, పండ్లు దొరకనివారు కూరలు, కాయలు పెంచుకొనవచ్చును మజ్జిగ వాడవచ్చును

నిర్ణయము యిలా వుండగా కలవారు దీనికి మించి ఎన్నోరెట్లు హెచ్చుగా తింటున్నారు, లేచినది మొదలు పడుకొనబోయేవరకు తిండిరంధి తప్ప మరి యొకటి లేదు పోనీ యింత తిని యేమైనా బలాఢ్యులుగాను, మేధావంతులుగాను వున్నారా అంటే అదీ సున్నా ఎప్పుడూ రోగములే డాక్టర్లచుట్టూతిరుగుటే

అల్పాహారము తిని దీర్ఘాయుష్మంతులుగాను, మేధావంతులుగాను వున్నవారి కథలు యెన్నో యున్నవి,

మనకు పితృసమానులైన గాంధీమహాత్ముడు 80 ఏండ్ల వయస్సులో మేకపాలు, గోధుమరొట్టె, ఆకుకూరలు కొంచెము కొంచెముగా తిని చక్కని ఆరోగ్యము నిలుపుకొని రోజుకు 20, 22 గంటలు పనిచెయుచుండుట మనమెరుగుదుము

80 ఏళ్ళ ముదుసలి సర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యగారు, (యిప్పటికి వారి బుద్ధిబలము, శరీర పాటవము తగ్గలేదు) తా మిలాంటి స్థితిలోనుండుటకు కారణము తమ ఆహారనియమములేనని వారే స్వయముగా ఒక యుపన్యాసములో సెలవిచ్చి యున్నారు,

డాక్టరు అనీ బిసెంటుగారిని మనలో చాలామంది యెరుగుదురు ఆమె దాదాపు 80 ఏళ్లవరకు బ్రతికింది ఆమె ఓపిక, మేధాశక్తి వర్ణనాతీతము ఆ వయస్సులో ఆమె అనేక పత్రికలు నడిపేది దేశదేశాంతరములు తిరిగేది ఉపన్యాసములిచ్చేది జగద్వ్యాప్తమైన దివ్యజ్ఞాన సమాజ వ్యవహారములు చక్కపెట్టుకునేది ఆమెకూడా రోజు 1 కి 20, 22 గంటలు పనిచేయగలిగేది ఇంత శక్తిసామర్థ్యములకు ఆమె యవలంబించిన ఆహారనియమములే కారణము,

న్యాపతి సుబ్బారావుపంతులుగారు 80-85 ఏళ్లు బ్రతికారు చివరివరకు నడుము వంగలేదు, బుద్ధిబలము తగ్గలేదు వారితో మాటలాడు భాగ్యము నాకొకమారు కలిగినది,

అప్పుడు వారు తమ ఆహార నియమములను గురించి నాకు చెప్పినారు నాకు ఆశ్చర్యం కలిగింది అక్కడొకగింజ, యిక్కడొకగింజ ముక్కున పొడుచుకొని హాయిగా జీవనముచేయు పిట్టలు నాకు తలపుకు వచ్చినవి వారుకూడా అలాగేచేసిన వంటకములలో

వారికి నచ్చినవి కొంచెము, కొంచెముగా భుజించెడి వారట

ఇక కాశీనాధుని నాగేశ్వరరావు పంతులుగారు వారు వుబ్బసముతో చాల బాధపడుతూవుండుట నే నెరుగుదును కొంతకాలమునకు వారు మజ్జిగనే ముఖ్యాహారముగ చేసుకున్నారు పండ్లు ఫలహారములుకూడా స్వల్పముగా తింటూఉండేవారు దగ్గుబాధ తగ్గినది చాలా హుషారుగా వుండేవారు 80 ఏళ్లకు తక్కువ జీవించలేదు.

జగద్విఖ్యాత నాటకకర్త జార్జి బెర్నార్డుషాకు 90 ఏండ్లు దాటినవి. ప్రాణములు వదిలేముందు కొద్ది రోజులవరకు కొత్తనాటకములు సృష్టిస్తూనేయున్నారు

ఆయన శాకాహారి మితభోజి, ప్రతిరోజు రాత్రి పరుండబోవునపుడు ఒక గాజుగ్లాసెడు నిమ్మపండ్ల రసము త్రాగుట ఆయన కలవాటు

మితాహారులుగాయుండి రోజూ నిమ్మరసము త్రాగుటవలన దీర్ఘాయుష్మంతులగుట నిర్వివాదము

నిమ్మరసము రక్తమును శుభ్రపరచి మంచి ఆరోగ్యమును కలిగిస్తుంది.

శరీరమున కెంత ఆహారమవసరమో తెల్పుకోవలెనంటే ప్రతిముద్దా చక్కగా వీలగునట్లుగా నమిలితింటే చాలు, అప్పుడు మితిమీరి తినుటకు వీలు కాదు

తిండిపోతులు, రోగిష్ఠులు, అర్ధాయుష్కులు యగుట తథ్యము

ప్రకృతి వైద్యము

ఆంగ్ల రచన
పి. గోవిందరాజులుగారు

అనువాదం
వేమూరి శ్రీనివాసశాస్త్రి

అర్పణము

స్వార్థమును పరిత్యజించి పరార్థమే ప్రధాన జీవితాశయముగా స్వీకరించి, పతిత మానవకోట్లను భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికరంగములందు తమజీవన పద్ధతులచే, బోధలచే తదనుసరణములగు త్యాగపూర్ణాచరణములచే సముద్ధరింపుచు, సార్థకజన్ములైన వారికి అగుచున్నవారికి నా యీ చిన్ని పొత్తమును అర్పణజేయుచున్నాను

ఉపోద్ఘాతము

సర్వజీవులనుసృష్టించి,పోషించుచున్న ప్రకృతి మాతృశ్రీకి నా వినమ్రపూర్వక జోహారులు

సదా ఆరోగ్యమెల్లరికి వాంఛనీయము ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము. ఆరోగ్యరహితజీవనము మృత్యుమయజీవనమే ఆధ్యాత్మికోన్నతసాయిలకు గాని, భౌతిక లేక వ్యావహారికోజ్జ్వలస్థితులకుగాని సదా ఆరోగ్యమే సాధనము, ప్రకృతజీవనమవలంబించుట, ఆహారవిహారముల నియమించుట, ప్రకృత్యనుకూలపు టలవాట్లను ఆలవరచుకొనుట, ప్రకృతి ప్రతికూలములైన జీవనపద్ధతులను, ఔషధములను వర్జించుట- ఇవియే ఉన్న ఆరోగ్యమును రక్షించుకొనుటకు నూతన ఆరోగ్యమును పొందుటకు సమ్యక్సాధనములు

నవీనత, నాగరికతల పేర్లతో అనవసర దుబారా ధనవ్యయములతోగూడిన విషయానందము లనుభవించు యీనాటి మానవుడు బహువిధ రోగములకు గురియగుచున్నాడు, సీసామందులు పుచ్చుకొనుట, ఇంజక్షనులు ఎక్కించుకొనుట, ఆపరేషన్లు చేయించుకొనుట యీనాటి మానవునికి పరిపాటి అయినది ఇన్నింటివలననైననూ తాను అనుభవించ దలచిన ఆనందమును ఆరోగ్యము హైన్యముచే అనుభవించలేనివా డగుచున్నాడు ఒక్క ఆరోగ్యము వినా ఎన్నివున్న ఏమి లాభము ? కాన సోదరా ! ప్రకృతినియమోల్లంఘనమే యీనాటి నీ అనారోగ్య

మునకు కారణము: ప్రకృతి ననుసరించుటే నీ ఆరోగ్యలబ్ధి కుపాయము

క్షీణించిన ఆరోగ్యమును పొందుటకు ఇతర వైద్యవిధానము లనేకములున్నవి కాని ప్రతి విధాన మందును ప్రత్యేకమైన లోటుపాట్లు గలవు ఏ లోట్లు లేక సాటిలేని, పూర్ణమైన వైద్యవిధానము ప్రకృతి వైద్యము ఈ వైద్యమందు ప్రకృతియే మందూ, వైద్యుడున్నూ ఏ వైద్యమందైనను, మందుగాని, వైద్యుడుగాని వైద్యవిధానములోగాని లోపభూయిష్ఠము కావచ్చునుగాని, యీ వైద్యవిధాన అధినేత యగు ప్రకృతి, నిరంతరజాగరూకత తన సహజ స్వభావము గాన, ఎన్నడును పొరబడుటకు వీలు లేదు అల్లోపతి, ఆయుర్వేద వైద్యులచే నయము కావని నిర్ణయించబడిన రోగములెన్నో, ప్రకృతి వైద్యునిచే నివారణచేయబడినవి

మన ప్రాచీనఋషులచే స్వీకరించబడి, కాల కాలములనుండి జయప్రదముగా అనుసరింపబడు దివ్యవిధాన మీప్రకృతి వైద్యము సర్వరోగములకు, అన్యపదార్థమే కారణమనియు, ఉపవాసము, ఎనిమా, ఆహార విహారనియమము, సూర్యచికిత్స, జలచికిత్సలద్వారా అన్యపదార్థ బహిష్కరణమగును గాన సర్వరోగములు నివారింపబడుననుటయే ఈ వైద్య ముఖ్యసూత్రము సర్వరోగములకు కారణ మొక్కటే గాన నివారణగూడ నొక్కటియే ఇతర వైద్య విధానములవలె రోగచిహ్నములనుబట్టి చికిత్సించుట గాక, రోగ మూలకారణమునుబట్టి ఈ వైద్యము చికిత్సించును రోగములు నిశ్శేషముగా యితర వైద్యములచే నివారణ కాకపోవుటచే విసువు చెంది, గత్యంతరములేక సుఖప్రాప్తికి వైద్యమునే సర్వులాశ్రయించుకాలము సమీపించు చున్నదనుటలో అతిశయోక్తి ఏమియులేదు

ఈ చిన్నిపుస్తకములో ప్రకృతివైద్యమునందు చక్కని అనుభవము నార్జించిన శ్రీ డా పి గోవింద రాజులుగారు మంచి నిపుణతతో ప్రకృతి వైద్యసిద్ధాంతము, తదాచరణ చక్కగా నిరూపణముచేసినారు ఈ పుస్తకము సర్వులచే పఠింపదగినది చదివినవారు తప్పక లాభము నందగలరు

తేజోమయులగు మానవులారా! ప్రకృతి ననుసరించుటద్వారా మీలో నిక్షిప్తమైన తేజస్సు నుద్దీపింపుడు తద్వారా సర్వాశయగమ్యమైన పూర్ణ సత్యము నన్వేషింపుడు! తత్కారణంగా పూర్ణశాంతి నందుడు! ప్రకృతినియమముల తు, చ, తప్పక అనుసరించి బలమైన శరీరములను దృఢమైన మనస్సులను, దోషరహితమైన ఆరోగ్యమును పొందుడు! అప్పుడే మీకు గల విధ్యుక్తధర్మముల ఈశ్వరార్పణ పూర్వకముగా ధైర్యముతో నిర్వహించి, తద్వారా సర్వసాధన సాధ్యమైన చిత్తశుద్ధినొంది, తదుపరి సర్వజీవ జన్మసార్థకమగు ఈశ్వరసాక్షాత్కారము లేక పరిపూర్ణ సామ్యస్థితినొందగలరు. జన్మమెత్తినందుకు యీస్థితి నందుటకు తప్పక తగుప్రయత్నము చేయుడు ప్రయత్నము మీ చేతిలోనిదే ఫలము ఈశ్వరునిది. ఆయన నిష్పక్షపాతి, నిరుపమాన కరుణామయుడు కాన ప్రయత్నము చెయ్యండి! ప్రయత్నమెన్నడు వీడకండి! తగిన ఫల మెప్పుడు రాకపోదు!

కాని యిట్టి ఈశ్వర సాక్షాత్కారమునకు నిర్దోషమైన సమ్యగారోగ్య మవసరము అట్టి ఆరోగ్యమునకై ప్రకృతిమాత ననుసరించి మీరెల్లరు ఆరోగ్యమునందుదురు గాక! ప్రకృతివిషయకమైన యధార్థ జ్ఞానమునంది, బలమైన శరీరము, అచంచలమైన మనస్సుల సాయముచే మిమ్ముల మీ రుద్ధరించుకొనుచు, తోటి మీ సోదరులను, దేశమును, విశ్వమును ఉద్ధరింతురు గాక! ఓమ్‌తత్సత్ స్వామీ శివానంద

ప్రకృతివైద్య నిర్వచన

శారీరక, మానసికవ్యాధులన్నియు, యే సహజమైన ప్రాకృతికసూత్రముల ననుసరించుట ద్వారా నిస్సంశయముగా నివారింపబడుచున్నవో, అట్టి జీవన విధానము, అట్టి రోగనిరోధక రోగనివారణ సూచక ప్రణాళిక దీనినే ప్రకృతివైద్యమందురు సామాన్యపద్ధతులవలె రోగమువచ్చినప్పుడే తదనుగుణములైన నివారణవిధానములకు పరితాపపడుటకు బదులు, రోగ కారణములగు, శారీరక, మానసికచాంచల్యము, వీనికి హేతువగు మానవు నావరించు ప్రాదేశిక, కౌటుంబిక, సామాజికవాతావరణము జన్మతః వంశపారంపర్యముగా సంక్రమించు ఆరోగ్యవిచ్ఛేదకప్రవణతలు వీటిని

ఈ వైద్యవిధానము దృష్టిలోనుంచుకుని, విరుద్ధగతుల లోని పైవానినన్నిటిని, సహజ ప్రకృతి జీవనవిధానముచే క్రమబద్ధమైనవిగా జేయుటయందే నిమగ్నమై యుండును అనగా రోగమువచ్చినప్పుడు రోగమును తాత్కాలికోపశమనమును జేయుటయేయీ వైద్యమున కాశయముగాదు మానవుని శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికరుగ్మతలను, దైనం దైనిక ప్రాకృతికక్రమశిక్షణ ద్వారా నివారణజేయుచు, తత్ఫలితముగా నేర్పడు పూర్ణానందప్రాప్తి, తత్కారణంగా శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికవికాసము, తద్వారా నిత్యతృప్తి, విశ్వమానవసౌహార్ద్రత, ప్రేమ, విశ్వశాంతి ఇదియే ప్రకృతి వైద్యవిధాన ప్రధానలక్ష్యము

నిర్జీవాహారసేవన ప్రకృతివిరుద్ధము

సృష్టియంతయు ప్రకృతిమాత ప్రేమయోనిలో పుట్టి, ప్రేమపొత్తిళ్ళలో పెరిగి, ప్రేమానుగ్రహము లందు పెంపు గాంచుచున్నది సృష్ట్యంతర్భాగమైన మానవుడుగూడ అంతేగదా! ప్రకృత్యనుంగుబిడ్డడైన మానవుడు, ఇంతటి వ్యాధిగ్రస్తుడగుటకు కారణమేమి? కృత్రిమపుపద్ధతులచే, నిర్జీవములుగా తయారుకాబడు వంటకములు, మరబియ్యము, విటమినులు లేని నిర్జీవమైన పాకములు, కూరలు, ప్రకృతివిరుద్ధములగు దురలవాట్లు, శారీరక, మానసిక దుర్బలతలకు కారణములగు అధునిక, వేష, బాషలు, మానసిక, శారీరక విశ్రాంతుల కల్పించుకొనవలసినసమయములందు, విషయానంద మనుభవించుటయే ప్రధానాశయముగా గల్గిన కృత్రిమపద్ధతులచే నరముల నుద్రిక్తపరచి తత్పర్యవసాన ఫలరూపమగు నరములబలహీనత, జీర్ణకోశముపాటు తప్పుట, రక్తప్రసారము తగు ఒరవడిలో లేకుండుట, గుండె బలహీనమగుట, ఊపిరితిత్తులు చెడుట, కాలేయము వృక్కకము తగుస్థితిలో లేకుండుట, వీటిమూలముగా నేర్పడు అనేకరకములగు వ్యాధులు, వాటిని నయముజేయుటకై మందులని వాడబడు రస, విష, పాషాణాదులు, రసాయనిక ఔషధములవలన ఉన్న రోగకారణములగు అన్యపదార్థములను బహిష్కరించక అణచివుంచి క్రొత్త రోగములను సృష్టించుకొని అంతులేకుండా బాధపడుటకు సాధనమగు శారీరక, మానసిక జీవనవిధానము— ఇవియే మానవుని, సర్వాయురారోగ్యప్రదాతయగు ప్రకృతినుండి వేరుపరచినవి తినుపదార్థములు క్షారవంతములైనవిగా లేకుండుట, విటమినులు లేనివిగానుండుట-ఇట్టివాని దీర్ఘకాలసేవనమువలన విధిగా నేర్పడు జీర్ణకోశమాంద్యము, దీని నుద్రిక్తపరచి పనిచేయించుటకై వాడబడు ఔషధములు, వీవి కారణముగా అసహజపు ఆహార, విహారములవలననే దెబ్బతిన్న అవయవభాగములు మరింత బలహీనము లగుచున్నవి.

రోగనివారణపద్ధతి

ఈవిధముగా రోగములను, రోగకారణములను, గుర్తించిన ప్రకృతివైద్యుడు, రోగనివారణకు అవలంబించుపంథా ఏది? 1 నిరంతరము స్థావర, జంగమాత్మకమయిన సర్వభూతముల వాని సృష్టి, స్థితి, లయము కారణమగు జీవప్రసారమందు నిమగ్నయై యుండు ప్రకృతితో తన వైద్యవిధానముచే సహకరించుట 2 క్షీణస్థితిలోనున్న ధాతుశక్తిని దానికి కారణమగు మానసిక, శారీరకవిరుద్ధ జీవనవిధానములను కట్టుబాటుజేసి, సక్రమమయిన పంథాల నవలంబింపజేయుటద్వారా ధాతుశక్తిని పునరుజ్జీవనము చేయుట, (3) సకాల సక్రమ మిశ్రమ భోజనవిధానములు, పండ్లు, కూరలు, పాలు మొదలగు సహజ, సాత్విక, సజీవపదార్థములు—వీనిని విధించుటద్వారా జీర్ణకోశము శుద్ధిపరచుట, రక్తపాటవము తగు స్థాయిలోనుంచుట, నాడీమండలము తగు పద్ధతిలో పనిచేయించుటయున్ను, (4) మానసికదౌర్బల్యము, తద్వారా శరీరబలహీనతకు కారణమగు హద్దుమీరి ఉద్రిక్తపరచు మానసికభావముల, తగు కట్టుబాట్లలో నుంచుట, (5) రక్తపాటవము సరిగా నుండుటకు, గుండె సరిగా పనిచేయుటకు, ఊపిరితిత్తులు సక్రమస్థాయిలోనుండుటకు విహారము తగు కట్టుబాట్లలో నుంచుట, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలను తగు పద్ధతిలో నుంచుట—వీటిద్వారా రోగనిరోధమును, రోగనివారణను ప్రకృతివైద్యుడు చేకూర్చును ఘన, ద్రవ, వాయురూప మల బహిష్కరణప్రేరకములగు, కాలిక, తరుణరోగములను, పూర్ణారోగ్యసిద్ధికి అనివార్యావసరము

అని ఎంచి ప్రకృతివైద్యుడు తగు రీతిని చికిత్సావిధానము ననుసరింపుచు, ప్రకృతితో సహకరించును

రోగము - దశలు

పైన వ్రాసినదానినిబట్టి, రోగపూర్వదశ, రోగకాలదశ, రోగోత్తరదశ అను ఈ మూడు దశలను, ఏకోన్ముఖముగా అనగా సరియైన ఆరోగ్యమున కవసరమగు ఘన, ద్రవ, వాయురూపములుగా శరీరమున కనువగు ధాతువృద్ధి, మలవిసర్జన-ఇవి శరీరమునందు నిరంతరము జరుగుచుండును అసహజ ఆహార విహారఫలితంగా పై రెండు విధానములకు అంతరాయమేర్పడగా, అవి తిరిగి నిర్విరామంగా సాగుటకై ప్రకృతి వలన శరీరము చేయు అవసరప్రయత్నమే మనము పిలుచు 'అస్వస్థత, లేక రోగము' అని భావించి తదనుగుణముగా ప్రకృతివైద్యుడు చికిత్సావిధానము నిర్ణయించుకొనుచున్నాడు రోగచిహ్నములనుబట్టి చికిత్సచేయుట, రోగమును కొంతవరకే నివారణచేయును గాని, పూర్తిగా మాత్రము రోగనివారణ కాజాలదు రోగనిదానవేత్తలలో ప్రముఖుడైన, డాక్టరు కాబట్ - ఈతడు హార్వర్డు ఎశ్వ విద్యాలయమునకుచెందినవాడు రోగనిదానమునుగురించి ఒక మహోత్కృష్టగ్రంధమును రచించినాడు— అమెరికన్ మెడికల్ ఎసోసియేషను సభాసన్ముఖమున మాట్లాడుచు, మరణానంతర శవపరీక్షలచే తేలిన ఫలితంగా, పరీక్షించబడ్డ 1000 కేసులకు 530 కేసులలో సాంప్రదాయకరోగనిదానవిధానము జయప్రదమయినదని ఋజువుచేసెను

అనారోగ్యకారణము

ప్రకృతి వైద్యమునకు ఆధారమైన సూత్రములు

1.ఏరోగమునకైనను,రోగకారణమొక్కటియే అది దేహమునందు పనికిమాలినపదార్థము ప్రోగుపడుటయే అది ఒక క్షణములో, గంటలో రోజులో జరుగునది కాదు, కృత్రిమ ఆహార విహారములు, దుర్వ్యసనములు, వీనివలన ఏండ్లతరబడిగా దేహమునందు పనికిమాలిన మాలిన్యములు ప్రోగుపడును క్రమమైన ఆహార, విహార విధానము నవలంబించు ఆరోగ్యవంతుడైనవాని శరీరమునందు అనవరతము అవసరముగా జరుగు దేహనిర్మాణకార్యక్రమమునకనుబంధముగా దేహమలములు పుట్టును. వానిని మూత్రపిండములు, జీర్ణకోశము, ఊపిరితిత్తులు, చర్మము స్వీకరించి బయటకు బహిష్కరించును బహిష్కరణావయవములు, బహిష్కరింపజాలనంత అన్యపదార్థము శరీరమునందు నిక్షిప్తమగుటకు ప్రారంభించునెడల, ఇక యిదియే భావి అనారోగ్యమునకు మూలకారణమగును

దేహమునందన్నిభాగములకు,ఆయాభాగములకవసరమైన ఆహారము నందజేయుట, వాని కనవసరములగు మలపదార్ములు స్వీకరించి బహిష్కరణావయవముల కందజేయుట—ఇదియే రక్తము యొక్కపని ఈ కార్యనిర్వహణకు రక్తము శుద్ధమైనదిగా నుండవలెను రక్తపాటవము క్షీణించిన, దేహనిర్మాణ, మలబహిష్కరణ కార్యక్రమములు రెండును కుంటువడును రక్తక్షీణతకైనను, ఆహార విహారముల అసహజతయే కారణము, కీళ్ళవాతము, నారికురుపు, తుంటినొప్పి, మేహవాతము, ఆమవాతము, నాడీదాహము మొదలైనవన్నియు ఒకేజాతి రోగములు, వివిధావయవములు మూత్రికామ్లపూర్ణమగుటవలన ఇవి ఏర్పడును ప్రతి రోగవిషయములోను శరీరములో హద్దుమీరి ఏర్పడు అన్యపదార్థమే రోగకారణమగుచున్నది

మందు వైద్యము—ప్రకృతిసేవ

కాలికరోగికి ప్రకృతిచికిత్స చేయునప్పుడు తరచుగా చర్మవ్యాధులు, అనగా కురుపులు, గజ్జి చర్జి మొదలైనవి, పూర్వములేని పోట్లు, నొప్పులు, జ్వరము రావచ్చును ఇది మంచిచిహ్నమే ఏలనః దేహమునందు పేరుకొని అణచబడ్డ విషపదార్థములను ప్రకృతి వెడలగొట్టుటకు ప్రయత్నముచేయుచున్నది ఇట్టి మంచిచిహ్నములను మూలికలచేతను, రసాయనికౌషధములచేతను, రోగపదార్థ బహిష్కరణ గాక శరీరమందే అది నిక్షిప్తమగుటచే తరుణముగానున్న రోగమును, నివారణసాధ్యముకాని కాలిక రోగములుగా సనాతనవైద్యవేత్తలు మార్చుచున్నారు సమావేశములలో అల్లరి నణగగొట్టు పోలీసువాని లాటీవలెనే, శరీరములోని అన్యపదార్థములను బహి

ష్కరించు అవయవములను వైద్యునిమందు తాత్కాలికంగా రెచ్చగొట్టి, అణగబెట్టి, బలహీనముజేయును పై రెండు విషయములలోను, అంతర్నిహితములైన విషపదార్థ బహిష్కరణగాక, తద్విషపదార్థకృత రోగ చిహ్నములనే చికిత్సించుట యైనది కాని ఈ వైద్య విధానముచే చాలా కొద్దికాలములోనే అన్యపదార్థ బహిష్కరణ జరిగి, చర్మము, జీర్ణకోశము పరిశుభ్రపడుటచె రక్తము పరిశుభ్రమై,తత్కారణంగాపూర్వము కంటెగూడ రోగి ఎక్కుడు ఆరోగ్య మనుభవించు వాడగును,

రోగకారణము సూక్ష్మజీవులందురు కాని అవి ఎంతమాత్రము కాదు అవి ఎక్కడపడితే అక్కడనే గలవు వాటిని తప్పించుకొనుట కెవరికిని తరముకాదు వాని ఉనికి మన కెంతమాత్రము హాని కరముకూడా కాదు రోగకారణము ధాతుక్షీణత, ధాతు పాటవమున్నంతకాలము సూక్ష్మజీవులెన్వరిని ఏమియు చేయజాలవు మితముతప్పిన, వేళతప్పిన, విటమినులు లేని,జీవము తీసివేసిన, ఆహార, విహారములు, ఇవియే ధాతుక్షీణతకు కారణము. రసాయనికౌషధములు, మూలికలు, విషపూర్ణములగు వాక్సిన్లు ఇంకా ఇతర ములగు అధునాతన తయారీలు ఇవన్నియు ,చాల సులభముగా శరీరమందు రోగప్రవణత నేర్పరచ గలవు రోగకారకపదార్థములగా తేయాకు, కాఫీ సారాయి నల్లమందు, నిద్ర లేమి, చాలనిపరిశ్రమ, స్వచ్ఛమైన గాలినిపీల్చమి, నిరంతర చీకాకు, భయ ములతోగూడిన మానసికోద్వేగము, శరీరమునందు ఏదైనా నొకభాగమును ఆపరేషనుచే తీసివేయించుట ఇవన్నియు రోగమూలములే పైన నుడివినవన్నియు రక్తము విషభూయిష్ఠమగుటకు హేతువులు రక్తము విషవంతమగునపుడు, సూక్ష్మజీవులు పెరుగుటకు ఎక్కువ సావకాశ మున్నది ఆహారవిహారములు, దురలవాట్లు, రోగకారణములుగాని సూక్ష్మజీవు లెంత మాత్రముకాదు దురలవాట్లే అన్నిరకములైన వ్యాధు లకు కారణము బాధ మున్నగునవి దేహమునందు ప్రకృతి, విషపూర్ణమలములు బహిష్కరింపబడవలె నని చేయు హెచ్చరికయే ఆరోగ్యవంతమైన శరీర మును సూక్ష్మజీవు లేమియు చేయలేవు, మన అలవాట్లున్న, మనమట్లుండుము కాన అలవాట్లను సరి జేసికొనవలయును సంవత్సరములతరబడి అభ్యాస ములోనున్న, కృత్రిమ భోజనవిధానములు, అక్రమ పరిశ్రమపద్ధతులు హానికరపు ఆలోచనామార్గములు— వీనివలన దీర్ఘరోగములు సంభవించిన, అట్టి భోజన విధానములు, శారీరక మానసికపరిశ్రమ పద్ధతులు, ఆలోచన మార్గములు పూర్ణముగా మారవలెనని ఏ కొద్ది విమర్శకునికైనను తోచకమానదు

ప్రకృతివైద్యములోని 2 వ సూత్రమెద్దియవ శరీరమెప్పుడును శరీరము మంచికొరకే పనిచేయుచుం డును తరుణరోగములైన జ్వరము, జలుబు విరేచన ములు శెగగడ్డలు గజ్జి, మొదలగు చర్మవ్యాధులు, వాపులు మొదలగు వన్నియు దేహములో చాలాకాలము నుండి చేరిన అన్యపదార్థ బహిష్కరణాసూచకములే గాని అన్యములు కావు వీనిని విషపూరితములగు మూలికలు, భస్మములు వాక్సిన్లు, మత్తుమందులు, జంతువుల జీవరసములు శస్త్రచికిత్సద్వారా వ్యాధి గ్రస్తభాగమును తొలగించుట మొదలగునవన్నియు హృద్రోగము, మధుమేహము మూత్రపిండముల బలహీనత కీళ్లవాతము, ఉబ్బసము, క్షయ మొద లగు కాలికరోగములక్రిందకు మార్చును దేహము నందుండు అన్యపదార్థ బహిష్కరణసాధనలే అన్ని తరుణరోగములు అవి వైద్యపితయగు 'హిపోక్రేటు' అన్నాడు వాని సహజమార్గమున వానిని నడవనిచ్చిన యెడల, తరుణ రోగములు వాని కవియే చికిత్సా పంతములగుచున్నవి అని "ఆర్గనాను" అను గ్రంథ మున, హోమియోపతి మూలపురుషుడగు హనెమాను వ్రాసినాడు ప్రకృతివైద్యము ననుసరించి వాక్సిన్లు ఇంజక్షన్లు సీరములు మొదలగునవి తరుణవ్యాధివలన బయటకు వెళ్లగొట్టుటకు విషపూర్ణమగు అన్యపదార్థ మును అడ్డుపరచి దేహములో మాదుమూలలకు నెట్టివేయును ఈ విధముగా దేహములో నిల్వ యున్న అన్యపదార్థములు, వీటిని అణచివుంచు మందులు, వాక్సిన్లు దీర్ఘవ్యాధులుగా మార్చును దీర్ఘ రోగవిముక్తుడు కావలెనన్న ఏ పొరపాటయితే జరి గినవో అవన్నియు సరిజేయవలెను దీర్ఘరోగచికిత్స యందు, ఏ తరుణవ్యాధిగతుల నణచుటచే దీర్ఘ

(తరువాయి 217 వ పేజి)

(204 పేజీ తరువాయి)
రక్షణఅంటే మోక్షమన్నా యిదే ఇంతకన్నా ఎక్కువా కాదు తక్కువాగాదు అట్టి ఆత్మోపలబ్ధిని పూర్ణమును త్వరగను లభింపజేయువాడే నిజమైన రక్షకుడు, గురువు

మతశాస్త్రము పాపమని దేని నంటుందో దానివలన జీవి త్రోవ తప్పుతాడు తాత్కాలికముగానే అనుకోండి త్రోవ తప్పకుండా అక్కడనే అణగారిపోయేకంటే త్రోవతప్పటమే మంచిది చెడ్డసంకల్ప మున్నా సరే లోపలనే అణగారి పోయేబదులు ఏదో విధముగా వ్యక్తమై వెడలిపోవటమే మంచిది ఎందుకనగా ఒక చెడ్డతప్పు చేస్తాము దాని దుష్ఫలాలుగూడ అనుభ విస్తాము. అదొక సంస్కారం అవుతుంది జన్మ జన్మ లకు ఆపని చేయవలెనని బుద్ధిపుట్టదు చెడ్డపని చేయ టానికి సాహసంలేని దుర్బలునకు మంచి సంస్కారము ఎలా కలుగుతుంది? సంస్కారమువలన యేర్పడినవిశ్వా సమువలన, జీవి పాపము చేయజాలని స్థితినిపొందును.

తప్పుచేస్తే, పాపము వస్తుందని మతవిద్య భయపెట్టు తుంది అప్పుడు స్వయముగా అనుభవించి విశ్వసించే స్వభావాన్ని ఆపివేస్తుంది అందువల్ల తప్పకుండా పాపము సంభవిస్తుంది

రోగకారణాలు తెలియకుండాను చిహ్నాలు చూచి భయపడీ, వైద్యుడు అవసరముమాలినమందు పోస్తాడు. ఏకారణముచేత పాపము చేస్తున్నాడో తెలియక, పాపమువలన వచ్చే నష్టాన్ని చూచి భయపడీ, మత బోధకులు పాపులను అణగబెట్టుతున్నారు అందువలన దేహానికీ ఆత్మకూగూడా మాలిన్యములు చేరి నిలువ ఉండి శిథిలింపు వస్తున్నది

ఎందువల్ల? నాలుక చూస్తారు నాడి చూస్తారు మందు వేస్తారు అసలు రోగం యెందుకు వచ్చిందో తెలియదు ఏనుగుగజ్జిని చూస్తే అందరూ భయపడు తారు అలాగే జ్వరాన్ని గురించిగూడా భయపడి జాగ్రత్తపడితే మరణసంఖ్య సగానికి తగ్గిపోతుంది

పాపము చేయటాన్ని క్షమింప వచ్చును ఎల్ల కాలము ఆ పాపమే చేస్తూ ఉండటం క్షమార్హము కాదు దేనినీ ప్రేమింపకుండుట కంటే చెడునైనా ప్రేమించటం మంచిది ప్రేమించుట చేతనైతే, మరొక తూరి ప్రేమించేటప్పుడు మంచినే ప్రేమించాలె మంచియేదో నిర్దుష్టంగా చెప్పేవారెవరున్నారు మనకు మనమే ఏకాకిగా తన్నుకొని చివరకు మంచిలో పడ వలెను

అయితే మనకు ఏకాకిత్వమనేది మాత్రి మెక్క డిది? మానవులు శపించే పాపములో తన్నుకొనే టప్పుడు మావెంట భగవంతుడుంటున్నాడు మన లను నిందించిన వారి హృదయాలలో దేవుడు తోచుట లేదు అట్టిదేవుడు మనతోనుండి ఆనందపడుచుటవలన మనలను వారు శపిస్తారు

నీ అంతరాత్మ ధ్వనికన్న బిగ్గరగా వినపడే ప్రతి విషయమూ పాపమే భగవంతుని గురించి నీకుండే భావాలు గూడ సంస్కారము వలన నిరంతరము పరి ణామాలు పొందుతూ ఉంటై అప్పుడు నీవు క్రమ క్రమంగా ఉత్తమాధికారి వయ్యెదవు అప్పుడు నీకన్న తక్కువ అధికారికి ఉద్దేశించిన బోధన, ప్రార్థన నీకు అనవసరమేగాక రుచింపదుగూడ. అట్టి బోధన, ప్రార్థన నీవు వినుటగూడ పాపమే కావచ్చును

ఆత్మ నాలుగు విధములైన ఉపాధులద్వారా వ్యక్తం అవుతుంది 1 సహజపరిజ్ఞానము, 2 శేముషి, 3 ఆవే శము, 4 అతీంద్రియజ్ఞానము ఇందులోని సహజ పరి జ్ఞానము మన స్థూలఉపాధి లక్షణము ఇది జంతువు లకు సహజంగా ఉంటున్నది మనలో ఇది తగ్గిపోయి నది సహజ పరిజ్ఞానం ఉంటే నాగరికత అనిపించుకోదు. సహజంగా జీవించే పశు పక్ష్యాదులవలె సహజంగా ఆనందముగా జీవిస్తే బాగుండునని అనుకొంటాను ఆ జంతువులకు ఔదార్యం సహజంగా ఉన్నది త్యాగం లేకుండా జీవించటం వానికి తెలియదు ఔదార్యం లేని మనలను జూచి పశుపక్ష్యాదులు అపహసిస్తవి అనుకొంటాను అపహసించుటయూ మానవసహజ మైన దుర్గుణమే అదియును వానికి లేదు.

మానవులు పశులు గాలేరు తమకుండే దుర్గుణాలన్నీ జంతువులకును, తమలోని మంచిగుణాలన్నీ దేవతలకును ఆరోపిస్తారు జంతు సహజమగు, సహజపరిజ్ఞానము దేవతలకును, దేవతలకు సహజమగు దివ్యజ్ఞానము జంతు వులకును, లభిస్తే ఉభయులు ఉన్నతిని బొందెదరు మానవులను బోలిన వికృతాకారములు గల గ్రామదేవ తలే పైకి అందముగా కనబడుతూ దయాదాక్షిణ్యాలు లేని రాతిగుండెగల నాగరిక దేవతలకన్న సత్యానికి దగ్గరగాఉండే దేవతలని నా నమ్మకం

మరొకచోట సహజ పరిజ్ఞానమును గురించి వివరంగా చర్చించాను ఇక్కడ ఒక్కసంగతి చెప్పతాను సహజ పరిజ్ఞానమును మనము యెప్పుడు ఉల్లంఘింప నారం

భిస్తాము. అప్పుడు పాపానికి అంకురార్పణ అవుతుంది తోటివానిని చంపుట పాపమని మనకందరికు తెలుసు. ఆకలి లేనప్పుడు అన్నము తినటం, కాళ్ళకు బిగువైన బూట్లు తొడగటం గూడ పాపమే. అయితే నరహత్య వల్ల వచ్చేపాపముకంటె తక్కువపాపమే అనుకోండి. త్రాగుడు పాపమంటాముగదా. త్రాగుడు పాపమనే వారిలో యెందరో తిండిపోతు లుంటారు. తిండిపోతుతనం త్రాగుబోతుతనం కన్న యేమీ తక్కువపాపం కాదు. తిండిపోతుతనంవల్ల క్రమంగా దేహము లోపలి భాగములెల్ల విషయుతములు అవుతై. త్రాగుబోతువలెనే తిండిపోతుగూడా ఇంద్రియాలకు దాసుడే. పైకి తాను త్రాగుబోతుకన్న గొప్పవాడననుకొనుట ఆత్మవంచన లోకవంచనా గూడ

తత్వవేత్త అయినవాడెవడూ పొగ పీల్చడు పొడుం వాడడు అట్టివాడు ఒకడుంటే వానికి తత్వమూ తెలియదు అయితే శీలమంటే నా అభిప్రాయము చెప్పి ముందుకు పోతాను

అవ్యక్తంగా మనలో ఉన్న ఆత్మ సహజంగా సువ్యక్తం అవటమే శీలము.

సహజంగా అని యెందుకన్నానంటే మానవులు సహజంగా లేరు అందువల్లనే తమ ఆతనిలో దివ్యత్వమున్నా వ్యక్తంకావటంలేదు నాకు నీతి అవినీతులు లేవు జంతువులకును,దేవతలకును నీతి అవినీతులు లేవు. నేనున్నూ యీరెంటికినీ అతీతుడను బుద్ధిపూర్వకంగా చేసేదుర్మార్గాన్ని నేను సహింపను కన్యను మానభంగము చేసినవానికి తీవ్రమైన శిక్ష పడవలసినదే. కన్యావరులు అన్యోన్యంగా ప్రేమించి వరించుకుంటే అవివాహమునకుప్రతిబంధకా లుండరాదు

పర్యవసానమేమనిన ?

బుద్ధిపూర్వకమైన దుర్మార్గము నిందార్హము. అట్లనే నిర్బంధముగా నీతిని రుద్దుటయును మానదగినది.

ఈ విషయమును అందరూ ఒప్పుకొనకున్నను నేను ఏకాకిగానుండుటకుఅంగీకరించుచున్నాను ఇట్లుఏకాకిగా నుండుట అలవాటు అయితే ఆనందదాయకముగానే ఉంటుంది. కొండలను, సూర్యుని, నక్షత్రములను ఎవరు వెలివేయగలరు ? ఇతరులు చేయలేనిపనిని చేస్తే మంచి పేరు వస్తుంది. ఇతరులకు చేయుటకు సాహసింపని పనిచేస్తే చెడ్డపేరు వస్తుంది. ఘనులు నిందాస్తుతులకు లెక్కచేయక రెంటినీ చేయవలసివస్తుంది వారు బహుకాలదిగానే ఉంటారు, అట్టివారిలో నేనొకడను.

పక్ష్యోపవాసాన్ని వదలి చాలాదూరం వచ్చాము ఏమిచేయను. ఈ తోవలో యీ విషయాలు తగులుతై. వివరింపకుండావదలజాలను డాక్టరు, ఎడ్వర్డుహూకర్ డివీ అనే ఆయన దీర్ఘకాలపు త్రాగుబోతు తనాన్ని పోగొట్టుటకు ఉపవాసము అమోఘమైన చికిత్స అని వ్రాసినాడు.

కారణము యింతే.

పక్ష్యోపవాసకాలమున, అసహజమైన వస్తువులను స్వీకరించే జిహ్వయందలి అసహజమైన రుచి, జ్ఞానం అంతరిస్తుంది మద్యములు, పొగాకు, మసాలాలు, బిగుతైన దుస్తులు,బూతుసాహిత్యము, చర్చికి పోవుట, ప్రేమలేని వివాహము, నాగరిక అభ్యాసములయం దుండే అభిలాష నశించిపోతుంది చివరకు నీతిదాయకమైన నాటకాలు చూడవలెననే కోరికగూడ అంతరిస్తుంది.

జాతి ఎందుకు దిగనాసిల్లుతుంది ?

నీతివిదులు, మతగురువులు, సంస్కర్తలు పై లక్షణాలను కారణాలని భ్రమపడుచున్నారు.

జీవికి యిష్టమైనది. కాని ఇంద్రియములు వశము కాలేదందురు - కానేకాదు ఇంద్రియములు జీవియొక్క యిష్టానుసారము వర్తింపకుండా యితర ప్రతిబంధకాలు అడ్డు వస్తున్నవి దుష్టాహారములను మానితే రక్తం శుద్ధం అవుతుంది. శ్వాసాశయాలలోనికి మురికి-గాలి పోనీయరాదు మనస్సును దుష్టసంకల్పములతో నింపరాదు నాడులనుఅసహజమగు ఉద్రేకములకులోను జేయకండి వీని యన్నిటివలనను జీవిని కలుషితము చేయకండి.అప్పుడు ప్రపంచకము యెట్లు మారునోచూడండి.

ఒకపాపి దేవుడుగా పరిణామం పొందవలెనంటే యుగాలు పట్టుతుంది. పక్ష్యోపవాసము 20, 30, 40 దినములు చేసినంతనే అట్టి పరిణామం వస్తుందని నేననను. అయితే పక్ష్యోపవాసము చేసిన అట్టి పరిణామము యీ లోకములో ఆరంభించిన దనవచ్చును.

1, 2 జన్మలను తగ్గింప వచ్చును పరిణామమును త్వరపెట్ట వచ్చును అయినా ఫరవాలేదు. కాలము మనస్సుయొక్క కేవలకల్పన.

తిని, త్రాగి, సుఖంగా జీవిస్తానంటే నా ఆటంకము యేమీలేదు నేనుగూడా యెప్పుడన్నా కుత్తుకబంటిగా తింటాను. సుఖంగానే ఉంటుంది. అలా తినకపోతే మనయందలి జంతుస్వభావము తృప్తిపడదు. భగవంతుడు మనకు జంతుస్వభావము నిస్తూ తినే స్వభావాన్నిచ్చాడు. ప్రత్యవాయములు రాకుండా తినండి.

ధర్మ చక్రము

(౧౨ వ రంగము తరువాత ఈ క్రింది రంగమును చేర్చి చదువవలెను. ఇది పొరపాటున అందు చేర్చలేనైతిని. మన్నింపుడు.)

(అరణ్యములో ఆత్రముగా మన్మథుడు ప్రవేశము)

మన్మథుడు — భూర్భువస్సువర్లోకాల్లో ఉంటే సర్వజీవులు నాయొక్క ఆజ్ఞప్రకారము నడుస్తూ ఉంటారు ఇట్టి సిద్ధులు తప్పితే నన్నుచూచి భయపడనివారే ఉండరు. నేనే మారుడనై సర్వజీవుల ఆయువును గొనుచుందును. ఆభయము వలననే జనులు అన్ని విధముల పనికిమాలిన పనులుచేసి ఆయువును పెంచికొన ప్రయత్నించుచుందురు. బుద్ధిమంతులు మంచి పనులు చేయగలుగుటకై మోక్షమార్గమును వెతకుటకై ఆయువు యొక్క పెంపును అభిలషింతురు అందుకే గూడా వారు ధర్మమార్గముననే నడతురు. సిద్ధార్థునకు మృత్యువనిన భయములేదు స్వయముగా కష్టములను కల్పించుకొని బాధాసహిష్ణుతను నేర్చుకొన్నాడు కామినీకాంచనాది ప్రలోభములను స్వయముగా త్రోసిపుచ్చి వచ్చినవాడు. నేనునూ నా సహచరులును ఒక్కరొక్కరుగ ప్రయత్నించి అతనిని సమీపింపనూ లేమైతిమి ఇంకొక పదునైదుదినములలో ఈ వసంత ఋతువుగూడ వెళ్ళిపోవుచున్నది. నేనునూ, నా సహచరులును నాకు తోడుగా ఇంద్రాగ్నివరుణులును కలిపి ఈ రాత్రి అతనిని వంచింపకున్న మేము శాశ్వతముగ ఓడిపోయినట్లే ఈ రాత్రి మా ప్రతాపము అతనిపై జూపెదము. (ప్రక్కకు తొలగును.)

(తెర ఎత్తగా అరణ్యములో రాతిదిమ్మెమీద సిద్ధార్థుడు కూర్చుని కన్పించును. ధ్యానావస్థలో నున్న బుద్ధుని శిలావిగ్రహమువలె భ్రాంతిగొలుపునట్లు సిద్ధార్థుడు కూర్చుని యుండును. వనము - వెన్నెల స్ఫురించునట్లు రంగాలంకారము చేయవలెను.)

(మాయాశుద్ధోదనుడు ప్రవేశము.)

సిద్ధా:— పాపము! యీ వృద్ధాప్యములో నీయన కింకను వైరాగ్యము గలుగలేదు. పుత్రవ్యామోహములో ఇంకనూ పరితపించుచున్నాడు.

మా శు— నాతండ్రీ! నీసుందరముఖారవింద దర్శనము చేసి ఏడుసంవత్సరములైనది. నీకొరకై లోకమంతయు గాలించితిని. నాపుణ్య విశేషమున నీవు నేడు నాకు లభించితివి. సూర్యాదాదిగ నిరాటంకముగా జరుగుచున్న వంశమర్యాద నతిక్రమింపక నీరాజ్యమును నీవు పరిపాలించుకొనుము. నేను అరణ్యముల కేగి తపస్సుచేసికొందును.

సిద్ధా— రాజ్యమెప్పుడో నన్ను వదలినది. నా కారాజ్యముతో నేమియు సంబంధములేదు

మా శు— పితృపితామహార్జితమైన రాజ్యము పరిపాలింపకున్న పితృఋణము నెట్లు తీరగలదు? పితృఋణము శేషించి యుండగా నీకు మోక్షమెట్లు సిద్ధించును?

సిద్ధా— ఈ మాటలన్నియు లౌకికులను ప్రలోభము చేయుటకు పనికివచ్చును - దయచేయుడు.

(మాయాశుద్ధోధనుడు నిష్క్రమించును)

(మాయయశోధర ప్రవేశము)

సిద్ధా— ఇంకను ఈమె జీవించియున్నది. ఇంతరాత్రివేళ ఇచ్చటికి ఈమె ఎట్లు వచ్చియుండును? అయినను నాకేమి సంబంధము ఆమెకు? ఎప్పుడో వదలివేసితిని.

మయ— మహాపురుషా! యుగయుగములవరకూ నన్ను వదలనంటివే! ఇప్పటికే చాలకాలము వియోగ దుఃఖములో మునిగియుంటిమి ఇప్పటికైనను మన మొక్కచోట నుండుటకు వీలులేదా? రాజ్యమునకు దయచేయుడు.

సిద్ధా— విశ్రమవనములో శృంగారమూర్తియైన సిద్ధార్థుడు ఎప్పుడో గతించినాడు లోకదుఃఖముతో తాదాత్మ్యముపొంది శోకమూర్తియైన సిద్ధార్థుని శుష్కకాయము మాత్రమే ఇచట శేషించియున్నది. దీనివలన నీకేమియు లాభములేదు. మరలిపొమ్ము.

యశో- నాథా! ఇట్టిమాటలు వినుటకు సిద్ధముగా నుండియే ఇచటికి వచ్చితిని తపోమూర్తులైన మీకు నామీద మోహము ఉండుననసంశయము నాకేమియు లేదు. రాజ్యమునకు రాకున్న ఇచటనే మీసేవచేసికొని నేను జీవింతును అనుగ్రహింపుడు.

సిద్ధా- నేడేదో దుర్దినము. నాకు కావలసిన సేవలేమియు లేవు. నీకు గలశక్తియుక్తులను దీనులగు ప్రజల సేవయందు వెచ్చింపుము ఆసేవను నాకు చేసినట్లే చేయుము. నేను సంతసింతును.

యశో- పురుషోత్తమా!

సిద్ధా- పలుమాటలతో నాకేమియు పనిలేదు తొలగి పొమ్ము

(యశోధర నిష్క్రమించిన తోడ్తోడనే మన్మథుని ప్రవేశము, పాదములు స్పృశించి సర్వప్రదక్షిణముచేసి ముందు మోకరిలి)

మన్మ- భూర్భువస్సువర్లోకాల్లో సాటిలేని పరాక్రమము గలిగిన మన్మథుడిదే మీకు పాదాక్రాంతు డగుచున్నాడు

సిద్ధా- (పాదములమీద నున్న మన్మథుని లేవదీసి కూర్చుండబెట్టి నమస్కరించి) మహాత్మా! నాపుణ్య పరిపాకవశమున నేటిరాత్రి దివ్యులగు మీదర్శనము గంటిని ధన్యుడనైతిని అనుగ్రహింపుడు

మన్మ- ఈరాత్రి మీ తపోభంగము చేయుటకై నేనూ నాపరివారము దిక్పతులు మిక్కిలి ప్రయత్నించితిమి. మాయారూపముల నటించితిమి. మా ప్రయత్నము లన్నియు వ్యర్థమైనవి మీరు బ్రహ్మవిదులైతిరి నాపరితాపము మీసమ్యగ్దర్శనమునకు ఆటంకముగా నుండెడిది అది నేటితో తొలగి పోయినది చతుర్దశ భువనాల్లోను మీ అంతరింద్రియమునకు గన పడనిది గాని, మీదివ్య శ్రోత్రమునకు వినపడనిది గాని, ఇంక నేదియు నుండదు. మీరు ప్రబుద్ధులైతిరి లోకశ్రేయము కొరకై మీ రీ భూమిమీద ఇంకా కొంతకాల ముండగోరి మీ కీ ఆటంకములను గలిగించిన మానేరములను క్షమింపుడు లోకము చాలా దీనావస్థలో నున్నసంగతి తమకీవరకే తెలుసు. తమ కీ లోకములో చేయవలసిన దేమియు లేకున్నను కేవల మీ దీనులకొరకై కొంతకాలము నిలచి యుండవలయునని ప్రార్థించుచున్నాను. ఇప్పు డొక్క ప్రళయము ఆసన్నమై యున్నది మీ1 అమృతసందేశము దానిని మాన్పగలదు అనుపమాన మైన ఆ దివ్యజ్ఞానమును లోకమునకు అందించి లోకము నుద్ధరింపుడు ధర్మమైన మార్గములలో నేనునూ నా సహచరులనూ సాయము చేయు చుందుము మునుపటివలె నేనును నా పరివారమును ప్రజలను అధర్మమార్గములలో ప్రేరేపింపకుండు నట్లు విజితులమైన మేము మీకు వాగ్దత్తము చేయు చున్నాము మా సేవలను గొనుడు

సిద్ధా — ధన్యోస్మి! (తెరపడును.)

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు
విజయవాడ
1952 మేనెలకు జమా ఖర్చులు

జమలు — నెలారంభమున నిల్వ రూ 111-15-2, ప్రకృతి పత్రిక రూ 22-6-0 ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 0-7-0, పుస్తకములు రూ 137-13-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-8-0, ప్రింటింగు బాకీ రూ 445-0-0, ఇంటి యద్దె రూ 6-0-0, చిల్లరబాకీల వసూళ్ళు రూ 46-14-0, క్రోమోపతిక్ ఇన్స్టిట్యూట్ రూ 45-0-0, పొలములు రూ 1750-0-0, వెరశి రూ 2566-15-2.

ఖర్చులు — ప్రకృతి పత్రిక రూ 440-0-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 4-12-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-15-3, పుస్తకముల కమీషను రూ 26-15-0, ప్రింటింగు చార్జస్ రూ 1086-0-0, జీతములు రూ 2-8-0, భరణము రూ 30-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 1-9-3, స్టేషనరీ రూ 5-0-0, పుస్తకముల క్రెడిట్ రూ 105-0-0, పొలములు రూ 750-0-0, కమీషను రూ 50-0-0, నిల్వ రూ 63-3-8, వెరశి రూ 2566-15-2.

విజయవాడ, } కందాళ వెంకటాచార్యులు,
1—7—52 } ఆనరరీ మేనేజరు.

ప్రకృతి వైద్యము

(212 పేజీ తరువాయి)

వ్యాధివచ్చిన తిరిగి ఆహార విహారనియమముల ద్వారా ఆ స్థితులు సిద్ధించును అక్రమ, అసహజమార్గముల ద్వారా తరుణ వ్యాధినుండి ఏ దీర్ఘవ్యాధి సిద్ధించినదో, సక్రమ, సహజవిధానముల ద్వారా ఆ దీర్ఘ వ్యాధినుండి తరుణవ్యాధి పరిస్థితులు సిద్ధింపవలెను కాలికరోగి ఈ వైద్యవిధాన మవలంబించునప్పుడు కొంతకాలముక్రిందట మరుగుపడిన నొప్పులు, వాపులు, కురుపులు, జ్వరములు తిరిగి సిద్ధింపవచ్చును సక్రమజీవనము, అలవాట్లు, ఆహారవిహారనియమముల ద్వారా వెనుకలేని పూర్ణాయురారోగ్యము తప్పక పొందవచ్చును ఇందులో అతిశయోక్తి ఏమియులేదు.

సూక్ష్మజీవసిద్ధాంతము

నిరంతరము పాతకణములను తొలగించి, క్రొత్తకణములను సృష్టించి జీవప్రసారము చేయుటయే ప్రకృతిమాత కార్యకలాపము ఇదియే ప్రకృతి వైద్యమునకు ప్రథమసిద్ధాంతము ఈ సిద్ధాంతము సృష్టిలోని ప్రతి పదార్థమందును, స్థావర, జంగమముల రెంటియందును, వృక్ష, పశు, మానవలోకములందును కాననగును

సూక్ష్మజీవులవలననే రోగములు కలును అనునది అనుభవమున కెంతయు విరుద్ధము ఆరోగ్యవంతుని శరీరమందుగూడ సూక్ష్మజీవులు కానబడుటవలన రోగమునకు సూక్ష్మజీవులే కారణము కాదు అసహజ ఆహారవిహారములవలన సంక్రమించు అన్యపదార్థముల ఉనికిచేత, పేడమీది పేడపురుగువలె, అశుద్ధము నూడ్చు పాకీవానివలె ప్రకృతి స్రష్టములైన సూక్ష్మజీవులు దేహోపకారులై ఆ అన్యపదార్థములను భక్షించి, సక్రమ ఆహారవిహారములచే క్రొత్తగాపుట్టని అన్యపదార్థకారణముగా సూక్ష్మజీవులు తమంతట తామే క్షీణించును పేడపురుగు ఉనికికి పేడ ఎట్లు కారణమో, తనంతట తానెట్లు కాదో, పాకీవానిపనికిఅశుద్ధమెట్లుకారణమో, తనంతట తానెట్లు కాదో, అట్లే సూక్ష్మజీవిఉనికికి అన్యపదార్థము కారణముగాని తనంతట తాను మాత్రము గాదు, కాన చేయవలసినది అన్యపదార్థనిర్మూలనము గాని సాధ్యపడని సూక్ష్మజీవమారణముకాదు. వాక్సిన్లు సీరములు మొదలైనవానిని వాడుటవలన అన్యపదార్థ విక్షేపముగాక నిక్షేపమే అగుటవలన సూక్ష్మజీవ తాత్కాలికనాశనమేగాని శాశ్వతముగా కాకపోవుటచే తరుణరోగము కాలికమగుచున్నది.

ప్రకృతివైద్య సూక్ష్మజీవశాస్త్రజ్ఞులు బహిష్కరింపబడని అన్యపదార్థము రోగమునకు కారణము గాని సూక్ష్మజీవులు కావని, నిర్ణయించుదురు. దేహబాహ్యమునను, అంతరమునను అంతులేకుండా సూక్ష్మజీవులున్నవి. మనము తిను అన్నములో త్రాగునీటిలో, పీల్చుగాలిలో అవి కుప్పలు తిప్పలుగానున్నవి ఇక వానినుండి తప్పించుకొనుటెట్లు? కొన్ని అంటుడు వ్యాధులలో అనుకొనురీతిని, ఆవ్యాధులకు ఆ సూక్ష్మజీవులు ప్రత్యక్షకారణముగాక, అన్యపదార్థముల ఉనికి ద్వారా పత్యక్షకారణము లగుచున్నవి వానికి పెరుగుదలకు, అనుకూలముగానున్న అన్యపదార్థము చాలినంత వున్నప్పుడే సూక్ష్మజీవులు వృద్ధిపొందుచున్నవి గాన శరీరమును అన్యపదార్థరహితముగా జేయవలయును గాని, సూక్ష్మజీవి రహితముగా గాదు

స్వామి వివేకానంద అనుభవం

"స్వామి వివేకానందునితో నా యాత్రలు" అను తన పుస్తకములో సిస్టరు నివేదిత యీ ప్రకారం వ్రాసినది రామకృష్ణుని రోగమును, గొంతులో లేచిన రణముగా నిదానించి, ఆ రణముయొక్క అంటుడుతనమునుగూర్చి అక్కడనున్న శిష్యులకు తగు హెచ్చరికలుచేసి, డా మహేంద్రలాలు సర్కారు వెళ్లెను అరగంట సేపయినతర్వాత అప్పట్లో 'నరేన్' అనబడు వివేకానందుడు అచ్చటికి రాగా, తక్కిన శిష్యులందరు గుంపుగూడి రణవిషయక అంటుడుతనము, దానికి పడవలసిన జాగ్రత్తనుగూర్చి చర్చించుచుండుట విని, శ్రీ వివేకానందుడు, శ్రీ రామకృష్ణపరమహంస త్రాగి వదలిపెట్టిన జావగ్లాసును తీసుకుని, నిర్భయముగా గట, గట త్రాగెను అందరు భయ, భ్రాంతులతో విస్తుపోయిరి కాని తత్పరిణామంగా, వివేకానందునియందు ఏవిధమైన దుష్ఫలితము కన్పించలేదు

సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతముపై ఉపన్యసించుచు, ప్రఖ్యాతవేత్తయైన ఒక వియన్నా ప్రొఫెసర్

డా పెట్టెన్‌గాఫర్ అను నాతడు, రోగమునకు సూక్ష్మజీవులు కారణముగాదనియు, అన్యపదార్థమే ప్రధాన కారణమనియు యీ విషయమును నిదర్శన పూర్వకముగా ఋజువుచేయుటకై ఆయన మిలియన్ల కలరా క్రిములతో నిండిన ఒక కప్పు నీటిని, నిర్భయముగా త్రాగెను దానివలన అతనిలో వత్తు తిరుగుట వంటి కొద్ది మార్పు తప్ప, అనుకోతగినంత మరి యేవిధమైన మార్పునూ రాలేదు

రోగము-నిర్వచనము

రోగమన నివారణకావని భయపడతగినంత ప్రమాదకరమైన విషయము గాదు శరీరమును సుస్థితిలోనుంచుటకు ప్రకృతిమాతచే నిర్ణయించబడిన స్థిరమైన రోగనివారకప్రణాళికయే రోగము. అటులైన, రోగము దేహారోగ్యావసరమే కాని భయపడతగిన దేహారోగ్యసాధనము కానేరదు మన వైరులుగా పరిగణించు సూక్ష్మజీవులు నిజముగా మన హితులే పనికిమాలినపదార్థము తిని, దానిని లుప్తపరచి, తద్వారా దేహమును ఆరోగ్యవంతమగుటకు సూక్ష్మజీవులు సాధనములగుచున్నవి మనము తినునది, వాస్తవమునకు మన శరీరముకోరు సహజమైన అపక్వాహారము అనగాపండ్లు వండనికూరలు మొదలైనవే అయినయెడల, మన శరీరము బహిష్కరించలేని పనికిమాలినపదార్థమే వుండదు అందువలన దానిపై బ్రతుకు సూక్ష్మజీవులకే ఆస్కారముండదు

ప్రకృతివైద్యములోని ప్రధానాంగములు

అకస్మాత్తుగా ప్రాప్తించు ఏవో కొన్ని దుస్సంఘటనలుతప్ప, సామాన్యముగా తక్కినరోగము లన్నియు ప్రకృతిసూత్రముల నుల్లంఘించుటవలననే కలుగుచున్నవి ప్రకృతి ననుసరించి, మన నడవడిక నేర్పరచుకొనుటయే ఈ వైద్యవిధాన ప్రధానాంగమగుచున్నది దేహములో వస్తుతః గల రోగనిరోధక, నివారణశక్తులను ఏవిధముగాను మందులవలన, భస్మములవలన వాక్సిన్లు, సీరములవలన, అడ్డుపెట్టక, సక్రమమైన ఆహార, విహారములవలన దేహమందు ప్రకృతి ప్రసాదితశక్తితో సహకరింపుచు, దీనికి తటస్థించు ఆటంకముల తొలగింపుచు సక్రమ, సహజపద్ధతులచేతనే, దేహమును శుద్ధపరచి, నూతనశక్తితో పునరుజ్జీవనము కల్గించుటయే ప్రకృతివైద్యుని కర్తవ్యము, సహజపద్ధతులన ఎవ్వి ?

1. ఉపవాసము

ఇది రోగనిరోధక, నివారకసాధనములలో నొక ప్రధాన సాధనము ప్రకృతిచికిత్సలో అతిముఖ్యమైనది ఆహారము, శరీరమున విషవతుగాను,తద్విసర్జన అమృతవతుగాను పనిచేయు సమయము లప్పుడప్పుడు తటస్థించుచుండును ఆహారవిసర్జన, శరీరమును బలహీనముచేయుటకుగాదు నూతనోత్తేజము కల్గుటకొరకె అట్టి నవీనశక్తి సంసిద్ధికి, జీర్ణకోశము విశ్రాంతిపొంద నవసరము ఉపవాసముకంటె జీర్ణకోశ విశ్రాంతినిచ్చు సాధనము మరియొకటిలేదు నీరుతప్ప తక్కిన ఆహారతిరస్కారమే ఉపవాసము రోగి రోగమునుబటి, వయస్సునుబట్టి ఉపవాసము నిర్దేశింపబడును, దేహోజ్జీవనమే ఉపవాసమున కాశయముగాని నిర్జీవనము మాత్రము కాదు

జ్వరనివారణమై, కోలుకొనుకాలమున విధించబడిన ఆహారము బలకరముగాను, జ్వరశేషమున్నపుడు ఇవ్వబడిన ఆహారము తద్వృద్ధికరముగను పరిణమించుచున్నది; అనెడు హిపొక్రేట్సు సూక్తిని గమనించిన రోగచికిత్సావిధానమున ఉపవాసస్థానము ఎంత ముఖ్యమో గమనింపదగును జ్వరములందు, తరుణవ్యాధులందు కొంతకాలము ఉపవసించుట ఎంతయో మేలుచేయును ఉపవాసముచే మలబహిష్కరణాపాటవము అభివృద్ధిచెంది, అన్యపదార్థము బహిష్కరింపబడును మానవుడు తప్ప, పక్షులు, పశువులు కొద్ది అస్వస్థతగానున్నను ఉపవసించును, అనారోగ్యదశ సూచితమైనపుడు వెంటనే వారము పదిరోజులు ఆహారమిచ్చినను అవి తిరస్కరించును రోగము తిరోధానమైనప్పుడే అవి ఆహారమును స్వీకరించును బలమువకు ఆహారము స్వీకరింపవలెను అనెడుబోధ మానవున కెంతయేని హానికల్గించినది కల్గించుచున్నది కల్గించునుగూడాను. తరుణరోగము

లేక జ్వరమునందు తీసుకొనబడిన ఆహారము జీర్ణము కాక, అన్యపదార్థముగా మారినపుడు, దానిని వెడల గొట్టుటకు ప్రకృతికి అదనపుపని యగుచున్నది దీర్ఘ అనారోగ్యమునకు ఉపవాసమునుగూర్చి తెలియనివారు నమ్మలేనంత త్వరగా అది మేలుచేయును

2. ఆహారనియమము

ప్రకృతి చికిత్సావిధానమున ఆహారనియమము ప్రముఖస్థానమునాక్రమించుచున్నది సరియైనపాళ్ళలో లేని, మితముతప్పిన అనారోగ్యమైన ఆహారము ద్వారా ఆరోగ్యవంతమయిన శరీరము ఫలించదు కృత్రిమపద్ధతులచే ఎండబెట్టి, ఉడకబెట్టి, వెచ్చబెట్టి విటమినులు లేక నిర్జీవముచేయబడిన ఆహారములు హానికరములు కాన సరియైన ఆరోగ్యమునకు సరియైన ఆహారమవసరము ప్రకృతిసిద్ధములగు తగు మాత్రపు మొత్తములతో గైకొనబడిన పండ్లు, పాలు, మితముతప్పక వండబడిన కూరలు మొదలైనవి ఆరోగ్యప్రదములు,

సహజమైన ఆహారము, అనగా ఏవిధముగాను కృత్రిమపద్ధతుల గుఱిగాక అందించబడు భూ, వృక్ష సంబంధమగు ఆహార మెప్పుడును, దేహారోగ్యమున కావశ్యకములగు అన్నిగుణములు కల్గియుండును అట్టి ఆహారము క్రమమైనపద్ధతితో పుచ్చుకొనుట ఎంతయైన ఆవశ్యకము అట్టిఆహారముస్వీకరింపమియే అనారోగ్యమునకు మూలకారణము

ఆహారపదార్థముల పెంపకవిధానము గూడ ఆరోగ్యానారోగ్యముల నిర్ణయించును పశువులపేడ, కంపోస్టుఎరువు, ఎండిపోయిన, కుళ్ళిపోయిన ఆకులు, పక్షుల రెట్టలు, చచ్చిన వానపాములు, క్రిములు మొదలైనవానిద్వారా తయారగు ఆహారపదార్థములు ఆరోగ్యవర్ధకములు రసాయనికపు ఎరువులచే పెంపకమగు ఆహారపదార్థములు అనారోగ్యకరములు

శరీరము ఆరోగ్యముగా నుండవలెనంటే, స్వీకరింపబడు పదార్థము క్షారవంతమైనదిగా నుండవలెను పండ్లు, శాకములు క్షారవంతములు వానిలోని క్షారధర్మముగాని, జీవమిచ్చు విటమిన్లుగాని పోగొట్టకుండ శాకములను క్రమపద్ధతిన పాకము చేసిన ప్రమాదమేమియులేదు శాకములపైగల చెక్కు తీయుట, మితముతప్పి ఉడకబెట్టుట, మొదలైనవి చేయరాదు కృత్రిమపద్ధతులచే తయారగు పంచదార, మరవేసి తవుడుతీసివేసిన పిండిపదార్థములు, తెల్ల రొట్టె మొదలైనవాని బదులు తవుడు, విటమిన్లు పీడని ముడిగోధుమరొట్టె, క్షారములు, లోహలవణములుగల పండ్లు, కూరలు, మంచితేనె, తగుమాత్రపు పాళ్ళలోనుండు మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థముగల కాయధాన్యములు, పాలు-ఇవి శరీరమునకు కావలసిన మంచినంతయు చేకూర్చి విషవంతము, హానికరము అగు మాలిన్యములేర్పడుటకు తక్కువ సావకాశ మేర్పరచును

జలచికిత్స

అనాదికాలమునుండియు చికిత్సావిధానమందు జలముగూడ ప్రముఖపాత్ర వహించుచున్నది బహిరంతర శుద్ధులకు జలము వాడబడుచున్నది పెద్ద ప్రేగులలో నిల్వయుండుమలపదార్థము అది ఆసనము ద్వారా నీరుచొప్పించుటవలన బహిష్కరింపబడుచున్నది,నొప్పులు, వాపులు, జ్వరతీవ్రతలను తగ్గించుటకు తడిపట్టిలు ఎంతైనా ఉపయోగపడుచున్నవి ఉపవాసకాలమున,మలబహిష్కరణ రోపించిన, ఎనిమా ప్రయోజనకారియగుచున్నది మూలికలు, భస్మములు, మాత్రలు విరేచనమునకు తాత్కాలికముగా సహకారులైనను, ప్రేగులను బలహీనపరచుటద్వారా ఎంతయు హానికరములు ఎనిమాద్వారా నీటిని లోనికి పంపి మలశుద్ధిచేయు విధానముతర్వాత ఏవిధమైన నీరసము నివ్వదు. ఎనిమాను ఎల్లప్పుడును వాడరాదు ఈ చికిత్సావిధానమును ప్రారంభించినమొదట్లో జీర్ణకోశము సరిగా పనిచేయనప్పుడు, మలశుద్ధికై ఎనిమాను వాడవలెనేకాని, చికిత్సాకాలము కొంత జరిగినతర్వాత, జీర్ణకోశము కొంత దారికివచ్చును గాన ఎనిమా ఆవశ్యకత అంతయుండదు

అంతరముగా నీటి నుపయోగించి చికిత్సించుటలో ఎనిమా ఒక్కటే ప్రకృతివైద్యునిచే అనుసరింపబడుచున్నది బాహ్యచికిత్సావిధానములో, తొట్టి స్నానము,లింగస్నానము,పాదస్నానము శిరస్నానము

మొదలైనవాటిద్వారా రోగనివారణకు ఎంతైనా జల ముపకరించుచున్నది ఉదయముపూట చేయు తొట్టిస్నానము బలహీనమైన శరీరమున కెంతయు బలమునిచ్చును.

పరిశ్రమ

ఈ వైద్యవిధానంలో దేహపరిశ్రమ ముఖ్యస్థాన మాక్రమించుచున్నది ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములే జీవప్రదములు మనముపొందు శక్తి ఆరోగ్యము, మనముపీల్చు గాలినిబట్టి యుండును దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు ఊపిరితిత్తుల బలపరచి గుండెను దార్ఢ్యపరచి, రక్తమును శుద్ధపరచి శరీరమును మనస్సును శక్తివంతములుగా చేయును పరిశ్రమ దానికితగు విశ్రాంతులద్వారా దృఢమయిన ఆరోగ్యము చేకూరును పరిశ్రమవినా సక్రమ ఆరోగ్యసిద్ధి లేదు గాన, ఉత్సాహముతో దైనందైనికముగా పరిశ్రమను చేయవలెను దీనివలన అన్ని అవయవములు శక్తివంతము లగును నడక, అన్ని అవయవములను, కండరములను తగు మోతాదులో కదలించి, కావలసిన బడలికను మాత్రమే కల్గించి, మేలును కల్గజేయును గాన అందరికిని అవలంబనీయము స్త్రీలకు, పురుషులకు సహజ పద్ధతిన అవయవభాగముల పరిశ్రమవలన, కదలించుట మూలమున కల్గు అన్యపదార్థ బహిష్కరణద్వారా లభించు ఆరోగ్యమెంతయు స్థిరమయినది

సూర్యకిరణ చికిత్స

మాంద్యముగానుండిన చర్మము నుజ్జీవింప జేయుటకు సూర్యకిరణము లెంతయైనను సహకారులు ప్రతివారు, ప్రతిరోజు తగుమాత్రముగా తమ శరీరములకు సూర్యకాంతిని తాకనీయవలెను పరిశ్రమ కాలముననైనగాని, విడిగా కొంతకాలమును ప్రత్యేకించిగాని సూర్యచికిత్స పొందవచ్చును ధాతుశక్తిలేక జీవశక్తి సూటిగా సూర్యకాంతినుండియే వచ్చును కాన శరీరమునకు సూర్యకాంతి యెంతయేని ఆవశ్యకము ప్రాచీన గ్రీకులు సూర్యచికిత్సకు వైద్యవిధానమందు ఒక ప్రత్యేక ప్రముఖస్థానమిచ్చినారు వారి ఇండ్ల బయటి భాగములందును, దేవళములలోని బాహ్యప్రదేశములందును, సూర్యకాంతి బాగుగా ప్రసరించు పబ్లికు పార్కులలోను వారు పండుకొనుచుండెడివారట క్రీ. పూ. 5 వ శతాబ్దమున జీవించిన ప్రసిద్ధ గ్రీకువైద్యవేత్త హిపొక్రేట్సు తన వైద్యమున సూర్యకిరణచికిత్స కెంతయు ముఖ్యస్థాన మిచ్చెను. క్షయ మొదలగు కాలికవ్యాధులతో బాధపడు రోగులను, వెంటనే ఎండ బాగుగా తగులు కొండప్రదేశములకు పంపువాడట. ఇండ్లలో ఎండ సోకుటకు అనువగుభాగములు ప్రత్యేకముగా రోమనులు ఏర్పరచుకొనెడువారట పాంపే శిధిలచిత్రములు, వారి ఈ ఏర్పాట్లను చక్కగా చూపుచున్నవి వైదికసాంప్రదాయము ననుసరించి సూర్యదేవుడు మిత్రుడనునామమున పిల్వబడువాడై, సమస్త రోగములను హరించును, మృత్యుబాధ తప్పించును, తన రథమునడపు అశ్వినులద్వారా మానవలోకమునకీమేళ్ళు కలుగజేయును ప్రాచీనకాలపు ఈజిప్షన్లు వారి మతసంబంధపు గీతములందు, జీవశక్తికిని, ఆరోగ్యమునకును, సూర్యదేవుని "రా" అను నామముతో ఆరాధించెడువారు

మానసికచికిత్స

రోగము లన్నింటియందు మానసికచికిత్స, చాలా పనిచేయును రోగమునకు సంబంధించిన లోపభూయిష్ఠ మానసిక, శారీరకవిషయముల సమగ్రముగా గ్రహించి తగువిధమయిన మానసిక, శారీరక చికిత్స యొనర్పవలెను ఆందోళన, దిగులు రోగమును వృద్ధిపరచును గాన వీనిని, వీనికి తగు కారణముల సంతోషము, ఆశ మొదలగువాటిద్వారా రోగిస్వస్థచిత్తుడగునట్లు చూడవలెను మనస్సు, శరీరము పరస్పరము అన్యోన్య సంబంధముచే కూర్పబడియున్నవిగాన శారీరకారోగ్యము, మానసికస్వస్థతకున్నూ, శారీరకానారోగ్యము మానసికాందోళనకున్నూ, అటులనే మానసిక దుర్బలత శారీరకఅస్వస్థతకున్నూ, మానసికస్వాస్థ్యము శారీరకబలమునకును-ఇటుల అన్యోన్య సంబంధముగా మంచిచెడుగులకు ఒకదానికి మరియొకటి కారణములుగా నున్నవి గాన ఒకదానిని చికిత్సించునపుడు, రెండవదానిని నిర్లక్ష్యము చేయరాదు మానసిక చికిత్స చేయు నప్పుడు, శారీరక విషయమునగూడ తగు శ్రద్ధ చూపకుండుటచే మానసిక చికిత్స అంత జయప్రదమైనది. అగుటలేదు కాని ప్రకృతి వైద్యమందు మానసిక శారీరక రుగ్మతలువానికి తగు జాగ్రత్త శ్రద్ధ చూపబడుటచే రోగి పొందవలసిన లాభమును పొందుటకు వీలగుచున్నది

నేత్రవ్యాధులు

మన దేశములో నానాటికి కంటిరోగముల సంఖ్య పెరుగుచున్నట్లు సుప్రసిద్ధులైన వైద్యులు తెలియజేయుచున్నారు. ఈ వర్తమానము భయప్రదమైనది. జనసంఖ్యతోపాటు కంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నవి అనుకుంటున్నారేమో కాలమునకు జనసంఖ్య పెరిగే దామాషాకన్న పెరిగిన కంటివ్యాధుల దామాషా యింకా చాలా యెక్కువగా ఉంటున్నది.

శస్త్రచికిత్సవలన యెవరికో యెక్కడనో నేత్రవ్యాధులు నయమైనట్లు యెంతో వ్యాప్తిలో ప్రచారము సాగుచున్నది. దీనిని బట్టి ప్రకృతివైద్యము ననుసరించు మనకు శస్త్రముమీద యేమీ అభిమానము పెరుగుటలేదు. ఎందువల్లనంటే కంటివ్యాధుల వంటి లోతు కారణాలు గల వ్యాధులలో శస్త్రము యేమి యెందుకు పనిచేయజాలదో మనకు రూఢిగా తెలుసును. ఎక్కడనైనా ఒకరికి శస్త్రముతో కంటివ్యాధి నయము అయినదంటే అందుకు నూరు కన్నులు శస్త్రచికిత్సతో చెడిపోవుటను మనము చూస్తూనే ఉన్నాము. కంటివ్యాధి వచ్చినప్పుడు కనుగ్రుడ్లును కోస్తే కన్నురోగము నయము కాదు. అంతేకాదు ఒక తూరి కత్తితో కన్నును కదలించిన తరువాత ఆ కన్నును సరిచేయటం యింక యెవరికీ యెప్పటికీ అలవి కాదు.

చాలాకాలమునుండియు కంటివ్యాధులు ఉంటునే ఉన్నవి. అందుకు నాగరికత పేరుతో జరిగే అపచారము లెక్కకు మిగిలినన్ని ఉంటున్నవి. అందువలన కంటివ్యాధులు యింకను పెరిగిపోయినవి. ఇట్లు పెరిగిన కంటి వ్యాధులు యేదో కత్తితో కోసి గారడీగా నయముచేయటం సాధ్యము అని యెవరునూ భ్రాంతిపడరాదు.

మనము తినే ఆహార, పానీయముల వలన మన దేహములలో అమితముగా మాలిన్యములు చేరుతున్నవి. గాలి చూదామా! పొగతోనూ మాలిన్యములతోనూ కూడిఉంటున్నది. విద్యుద్దీపకాంతి వచ్చిందేగాని సూర్యకాంతిలో ఉండే సుగుణాలు అందులో లేవని మనకు బాగా తెలుస్తూనే ఉన్నది. పూర్వము యెవరో తప్ప, కన్ను అద్దాలు వేసుకునే వారు గారు. ఇప్పుడు యెవరో యెక్కడో తప్ప, కన్నుఅద్దాలు కలవారే అందరూను.

దేహములో నాడీమండల మున్నది. అది నాడులద్వారా దేహమునందు కదలికలను చేస్తూ ఉంటుంది. అట్టినాడీ మండలము నిండా మాలిన్యములు చేరియున్నప్పుడు దేహము నందు కదలికలు యెలా క్రమంగా జరుగుతవి? క్రూరమైన నేటి నాగరికతకు మనము వశమై పోయినాము. అందువలన ముఖ్యముగా మన నేత్రపాటవము హరించిపోయింది.

ఒక్కతూరి నేత్రవ్యాధి వచ్చిందీ అంటే అది లోనికివాడే కాటుకల వలనగాని మందుల

వలనగాని శస్త్రము వలనగాని నయమవుతుం
దనేది అబద్ధము అని మనకు తెలియును. చెడు
ఆహార విహారములద్వారాను, మురికి గాలిని
పీల్చుటద్వారాను, సూర్యకాంతి లేనిచోటనివ
సించుటద్వారా మనదేహములో చేరిన మాలి
న్యములను స్వాభావిక మార్గముల ద్వారా
వెడలిపోవుటకు దేహమునందు అవకాశము
కలిపింపవలెను. ప్రకృతి వైద్యులు దీనిని అను
భవపూర్వకముగా ఋజువుచేసి యున్నారు.
మిగతా యితర రోగాలకు ప్రకృతి వైద్యము
చేయునప్పుడుగూడా దేహవ్యాధులు నయ
మయ్యేటప్పటికి, ఆ రోగముతో యెట్టి సంబం
ధము లేనివని యితరులు అనుకునే నేత్ర
వ్యాధులుగూడ నయముకావటం మనము
చూస్తున్నాము.

కంటిలో మేహపటలమే వచ్చిందనుకోండి
కనుగ్రుడ్డుమీద ఒక విధమైన పొరపుట్టి
వ్యాప్తిపొంది చూపు కనుపడకుండా చేస్తుంది.
చిన్న కత్తితో పైపొర చెక్కి తీసివేస్తే
కన్ను కనుపడుతుంది. ఇది మంచివైద్యమే
అనిపిస్తుంది. కాని అసలా పొర అక్కడ
యెందుకు చేరినది ? శస్త్రముచేసిన తరువాత
తిరిగి అట్టి పొర మళ్ళీ యేర్పడకుండా మనము
ఏమిచేశాము ? మూలము కదలించకుండా
మేహపటలము తిరిగి రాదు అని యేలా నిశ్చ
యుం చేసుకోగలము ? అందువలన మేహపట
లాన్ని చెక్కి తీసివేసినను, దానిఫలితము
తాత్కాలికమే. మేహపటలము తిరిగి వస్తుం
దనే మనము రూఢిగా నమ్మవచ్చును.

కంటిలో భూతఅద్దము వంటి ఆకారము
గల కనుపాప (కాచబింబము) ఉన్నది. సహజ
స్థితిలో స్ఫటికమువలె నిర్మలముగా ఉంటుంది.
అట్టి కాచబింబములో పాలవంటి తెల్లనిపదా
ర్థము చేరి గట్టిపడి కనుచూపు లేకుండా పోతుంది
దీనికి శుక్లము అని పేరు. శుక్లము అనగా
తెల్లగా ఉండేది అని అర్థముగదా. దీనికి శస్త్ర
చికిత్సకులు యేమిచేస్తారు ? ఏమందుమాత్రం
యీరోగాన్ని నయం చేస్తుంది ? తాత్కాలిక
మగు బాధను తగ్గించేందుకు యేదో మందులు
వాడటం తప్ప, శాశ్వతముగా శుక్లమును
పోగొట్టటం వారికి అలవికానిపని.

అయితే యిట్టి కష్టమైన వ్యాధినిగూడ
ప్రకృతి వైద్యముతో కుదుర్చ వచ్చును. అంతే
కాదు. ఒకతూరి ప్రకృతి వైద్యముతో నయము
చేసిన కంటిజబ్బులు తిరిగి రావు.

దక్షిణకారొలీనా దేశములో కొలంబియా
నగరమున్నది. డాక్టరులూయీలాంగ్ అనే
వైద్యుడున్నాడు ఆతడు వ్రాసిన జాబులోనివి
యీక్రింది భాగములు. ప్రొద్దుపొడుపు పువ్వు
సన్ ఫ్లవర్ లోని గింజలపిండిని ప్రతిదినము
కొలదిగా తినినయెడల మేహపటలములు
రాకుండామానును. శుక్లములు కరగిపోవును
అనుచున్నాడు —

“ఒకరోగిచూపు తగ్గి గ్రుడ్డితనము వచ్చు
నట్లుండెను శుక్లమును తీసివేయదలచి అందుకు
తగినట్లు ఆయనను వైద్యుడు, తయారు చేయు
చుండెను రోగిబలము ననుసరించి ఒకేతూరి
రెండు కన్నులలోని శుక్లములను తీసివేయు
టకు వీలుకాదని చెప్పి ముందుగా ఒక కంటి
లోని శుక్లమును తీసివేసెను. తరువాత కొన్ని
మాసములు విశ్రాంతి తీసుకొనుటకై స్వదేశ
మునకు పంపెను కొన్ని మాసములు
విశ్రాంతి తీసుకున్న తరువాత రెండవ కంటి
లోని శుక్లమును తీసివేతునని డాక్టరనెను.

ఇంటివద్దనున్న కాలములో ఆ రోగి ఒక ప్రకృతి వైద్యుని సంప్రదించెను. ఆ రోగిని ప్రతిదినమును భోజనమునకు పూర్వము ఒక టీ చమిచా పరిమితిగల పొద్దుతిరుగుడు పువ్వు లోని గింజలపిండిని తినుమని నియమించెను. ఆ పిండిలో సేంద్రియమగు ఫ్లోరిన్ ఉన్నది ఆ ఫ్లోరిన్ కంటిలోని తెల్లని రంగు గల మాలిన్యములను తొలగింప గలిగినది. తరువాత, రెండవ కంటిలోని శుక్లము శస్త్రము చేయవలసిన పని లేకపోయినది. ఆ పిండితోనే రెండవకంటిలోని శుక్లము పలుచబడి అతడు బాగుగా చూచి పనులు చేసుకొన గలుగు చున్నాడు. ఇప్పటికని ప్రతిదినము ఆ పిండిని అతడు దినమునకు మూడు మార్లు తిను చున్నాడు. ఈ పిండిసంగతి తనకు మొదటనే తెలిస్తే మొదటి కంటిలోని శుక్లమును గూడ శస్త్రము చేయవలసిన పని లేకపోయేది అనుచున్నాడు

లూయీ లాంగ్ యింకొక జాబువ్రాసెను అందు పేర్కొనిన చికిత్స ప్రకృతి వైద్యాను గుణ్యముగనే ఉన్నది. కాని కొంచెము సాహ సము గలవారు మాత్రమే దానిని చేయ గలరు దీనితో శుక్లములను యింకను సులభ ముగా కరగింపవచ్చును. ఆ జాబు యిది.

"శుక్లములు లేతగాఉన్నా ముదిరిపోయినా శస్త్రముతో పనిలేదు. బాగుగా పండిన నిమ్మ పండు రసమును పిండి వడియగట్టి దానిని మందువేసే డ్రాపుతో కంటిలోవేయుట, దీనితో శుక్లములు కరిగిపోవును. నిమ్మరసము కంటిలోవేస్తే చాలా మంటపుట్టుతుంది ఒకామెకు శుక్లములు మిక్కిలి తొందరగా పెరుగ నారంభించి పెద్ద అచ్చుగూడ చదువ లేని స్థితి యేర్పడినది ఆమె ఒక శస్త్రచికిత్సకుని సంప్రదించి తాను పెద్ద కంటివైద్య శాలకు పోవలెనో లేదో చెప్పుమనెను. అతడు అంతకన్న సులభోపాయము లుండగా శస్త్రచికిత్సచేయుట మంచిది కాదని స్పష్ట ముగా చెప్పివేసెను.

శుక్లమువలన వచ్చిన చూపులోని లోప మును సరిదిద్దితే మంచిది. అందుకు అసలు కాచబింబమునే తీసివేయుట మంచిది కాద నెను. కంటిలో, ప్రతిదినము, నిమ్మపండు రసమును వడియగట్టి దానిని డ్రాపుతో ఒక్క చుక్క వదలుమనెను. తరువాత వార మునకు చూడుమనెను. తరువాత తనకు కను పింపుమనెను. తరువాత ఆమె ఆబాధను సహించి ఒకవారము వైద్యుడు చెప్పినట్లే చేసెను. తదుపరి కంటివైద్యుని చూడ బోయెను. శుక్లములలో తగినంతమార్పు కను పడలేదు. రెండవ వారములో ఆమె కంటిలో వేయు నిమ్మపండు రసమును రెండేసి బొట్లు చొప్పున వేయవలసినదనెను. రెండవ వారము తరువాత గూడ మార్పు కనుపడనందున మూడవవారములో దినమునకు మూడుబొట్లు చొప్పున నిమ్మపండు రసము కంటిలో వేయు చుండెను. దానితో కంటిలోని శుక్లము క్రమంగా కరగిపోయింది. ఆమె యిప్పుడు సామాన్యమగు అచ్చు చదువగలిగినది.

అభివృద్ధి అంతటితో ఆగిపోలేదు. కంటి జబ్బు పూర్తిగా నయమైనది. ఆమె దూరపు ప్రదేశములోని కంటి శస్త్రవైద్యశాలకు పోకుండా తప్పిపోయి ప్రకృతి వైద్యమునకు యింకొక జయము చేకూరినది అయితే యిక్కడ పనిచేసిన వస్తువు యేది? పొద్దు

తిరుగుడు గింజల పిండిలోను, నిమ్మరసము లోను ఉండే సేంద్రియమైన ఫ్లోరిన్ కంటి జబ్బులను నయముచేసినది.

దీనివలన తేలే పర్యవసానము యేమనగా యితర దేహారోగములను ఎలాగే, కంటి జబ్బులను ప్రకృతి వైద్యము నయముచేయగలదు. దేహమునందు చేరిన మాలిన్యములను వెలువరించుటద్వారా రోగనివారణచేయుట అనే ప్రధాన సూత్రము తెలిసి, ఆచరించేవారికికంటి జబ్బులునయముచేయుట యేమీ కష్టముకాదు.

ఈ వ్యాసము నేచురోపాత్ అనే అమెరికన్ పత్రికలోనిది. అయితే యిందులో కొంచెము విమర్శ చేయవలసినది యున్నది. లూయీ లాంగ్‌గారు ఇచ్చిన 2 రోగనివారణవృత్తాంతములు మనకు పూర్తిగా తృప్తినిచ్చుటలేదు.

పొద్దు తిరుగుడు గింజల పిండి మందు కాదనేది నిజము – సూర్యకాంతితో రాసాయనికానురాగము గలది గనుక పిండిలో ఫ్లోరిన్ ఉన్నదనే సంగతి రూఢియైనది అందువలన పొద్దుతిరుగుడు గింజలపిండి సేంద్రియమగు ఫ్లోరిన్ గూడి దేహమునందలి ఫ్లోరిన్ సంపదను పెంచినది.

నిమ్మపండ్లరసముతో కిన్నులు నయము చేయుటం బాగా నేడున్నది. కాని యిదీ అలోపతి సిద్ధాంతంగానే ఉన్నది. ప్రకృతి వైద్యములో దేహారోగ్యమును బాగుచేయుట ద్వారా కంటిరోగము నయముచేయువలెను, లాంగు జాబులో యీ వివరములు యేమీలేవు.

లేమివలననో, లోలతవలననో, అలవాటు వలననో, తెలియమివలననో, మూర్ఖతవలననో పిండిపదార్థములను, చక్కెరను, పాలను, పెరుగును ఎక్కువగా తినుటవలనను, కాయగూరలను తినకుండుట వలనను, సోమరితనము వలన పనిపాటలు లేకుండుట వలనను, సూర్య కాంతిలో తిరుగక సదా యిండ్లలోనే కూర్చుండు స్వభావము వలనను, పదార్థములు సక్రమముగా జీర్ణమై రక్తాది ధాతువులుగా మార్పుపొందక దేహములో రసముగా నిలచిపోతుంది. ఆ రస ధాతువే చెడినప్పుడు వందలాది రోగములకు హేతువగు చున్నది రోగకారణములు పైన ఏకరువు పెట్టినాను గనుక మీరుకంటిరోగము నయమగుటకు యీ క్రింది విధులను అవలంబింపవలెను.—

1. ధాన్యములలో నెల్ల జొన్నలలో ఫ్లోరిన్ సంపద యెక్కువ ఉన్నది. దానిపైన పొట్టు తీసినను ఫరవాలేదు. జొన్నల పిండితో చేసిన రొట్టెగాని, నూకతో వండిన అన్నము గాని, జావగాని తినవలెను లేనియెడల తవుడు గల గోధుమనూక అన్నముగాని, జావగాని, రొట్టె గాని తినవచ్చును. వరి అన్నము తినువారు తవుడుగల బియ్యపు అన్నమునే తినవలెను.

2. అన్నము, రొట్టె, జావ వీనిలో నేది తినినను వానితోపాటు విధిగా, వండిన కాయగూరలను తినవలెను.

3. శక్తి గలిగినవారు ప్రతిదినము కొన్ని పులుపు–తీపు రుచిగల నారింజ,బత్తాయి,కమలా సాతుకుడి, సంత్రా, మొసాంబి ద్రాక్ష, కిసిమిసి, అనాస, దానిమ్మ, మొదలగు ఫలములను, నిమ్మ, దబ్బ మొదలగువాని రసముతో కొలదిగా నీరు చేర్చియు పుచ్చుకొనవలెను.

4. ఉసిరిక, తాజాపండ్లను గాని, నిలువ యుంచిన ఊరుగాయ, మురబ్బా, మొదలగు నవిగాని కంటి జబ్బులలో తినవచ్చును.

5. మలమూత్ర, స్వేదములు క్రమముగా వెడలిపోవువారికి కంటిజబ్బులు రానేరవు. కావ

తనకున్నది మలబద్ధకమో, మూత్రబద్ధమో, చెమట పోయకుండుటయో గుర్తుపెట్టుకొని మలమూత్రకారులైన ఆహారములనే తినుచు, అవసరమైనపుడు యెనిమా చేసుకొనుచుండవలెను. తిన్నగా చెమట పోయకుండుటవలనను, చర్మవ్యాధులను రసము, గంధకము కర్పూరము మొదలగువానిచే దేహమునందు అణచినప్పుడును కంటివ్యాధులు రావటము కద్దు. ఇట్టి కారణమున్నదని తెలిసినప్పుడు విధిగా ఆదిత్యపేటికతోగాని, ఆతపస్నానము, బాష్పస్నానములతోగాని చెమట కలిగించు కంబళిచుట్టలు వేసిగాని చర్మమునందు చురుకుపుట్టించవలెను.

6. నిరంతరము ఉదరమునందు రోగపదార్థములు మురుగుచుండుటవలననే శిరస్సునందలి అవయవములు రోగమునకు వశమగుచుండును. కాన ప్రతిదినమును ఉదరమునకు తగుమాత్రముగా వేడిసిట రబ్బరుతిత్తితో కాపటము పెట్టి లింగస్నానములను రోగియొక్క శక్తి ననుసరించి 5, 10, 15 నిమిషముల పరిమితిలో నిర్ణయించుకొని చేస్తూ ఉండవలెను.

7. పై విషయములు చేయువారికి యింకయే చికిత్సలు చేయనక్కరలేదు. తాత్కాలికమగు బాధోపశమనమునకును, ప్రత్యక్షముగా ఫలము కనుపడుటకును ముఖమునకు యీ క్రింది ఉపశాంతులను చేయవలెను.

కన్నులు మంటలు పోట్లు ఉన్నప్పుడు వేడి అన్నములో కొంచెము నెయ్యివేసి అది ఒక తెల్లని వస్త్రములో నుంచి ఆపొత్తితో కంటికి కాపుపెట్టినప్పుడు తాత్కాలికముగా బాధ తగ్గుచుండును. తరువాత కన్నులను నీలిసీసాలోని నీటితో కడిగి తుడువవలెను.

కొందరికి వేడికాపువలన బాధ ఉపశమింపక శైత్యోపచారముతో సుఖము కలుగుతుంది. ఆ వివరములు కనిపెట్టి శైత్యోపచారము చేయవలసినప్పుడు నీలిసీసాలోని నీటితో 8 మడతల తడిపొత్తిని తయారుచేసి దానిని కంటిమీద వేయువలెను. ఇట్టి పొత్తిని తేపకు 30 నిమిషములు చొప్పున వేసి, తీసి కంటికి విశ్రాంతి నిచ్చుచుండవలెను.

8. కంటి, చెవి, పంటి వ్యాధులున్నవారు యిట్లుగూడ చేయవచ్చును.

(1) ప్రతిదినము యేటి ఒడ్డున యిసుకలో 2 మైళ్ళు నడచుట (2) మంచుపడిన పచ్చిక మీద నడచుట – ఇది తలలోని అమితమగు వేడిని తగ్గించి కన్నుల మంటలు, పోట్లు, అరతలనొప్పి, చెవిపోటు, తలదిమ్మ, పంటినొప్పులు, మొదలగు వానిని అద్భుతముగా కుదుర్చును.

ఈ క్రింది ప్రక్రియలు గూడ అవలంబింపవచ్చును.

1. చీలమండలకు తడి మేజోళ్ళు తొడిగి దానిమీద ఉన్ని మేజోళ్ళు తొడుగవలెను. లోపలి తడి ఆరిపోయి మంటలు పుట్టకమునుపే ఆకట్టు ఊడదీసి పాదములను చన్నీటితో కడుగవలెను.

2 పాదములను మొదట 110° ఫా. డిగ్రీల నీటితొట్టిలో 10 నిమిషములుంచి తరువాత 5 నిమిషములు చన్నీటిలో నుంచవలెను.

కంటిలో నిమ్మరసము పిండుటవలన కన్నులు నయమైతే కావచ్చును కంటికి వేసే యితరమంట కాటుకలకన్న యిది మంచిదిన్నీ కావచ్చును. ఇంతమాత్రముచేత దానిని సహజ చికిత్స అనటం, సరికాదు. దేహమునందలి మాలిన్యములు వెలువరించటానికి శ్రద్ధ తీసుకొనినాడు నిమ్మరసముతో నయముచేసిన, కంటి వ్యాధులుగూడ తిరిగి రావచ్చును.

సం. చందా రూ 1—8—0 Reg No M. 4665

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంధములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంధములు

సునిశిత వైద్యం	10	0	0
సౌంధప్రభాకరం	2	0	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంధములు

తొట్టివైద్యము	10	0	0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0	6	0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0	12	0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపు చికిత్స	0	6	0
రామచరక జలచికిత్స	0	4	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంధములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4	0	0
నిర్విచార భావిజీవనము, కొబ్బరినూనె	1	8	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	6	0
తేనీరు విషతుల్యము	0	6	0

దురభ్యాస ఖండనము

జీవహింస	0	4	0
అనుభవానందము	0	12	0
మహారోగము	0	8	0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0	4	0
కల్లుముంత, సారాసీసా	0	4	0
టీకాల ఖండన	0	1	0
ఔషధవైద్య మొకయూహా శాస్త్రము	0	4	0
టీకాలననేమి?	0	4	0
టీకాల నాటకము	0	1	0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంధములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5	0	0
ఆరోగ్యతత్వము	4	0	0
సుఖసంసారం	4	8	0
ప్రణయలీల	4	0	0
రోగమేల కలుగును?	0	14	0
ప్రకృతిచికిత్స	0	5	0
శిశుపాలన	1	0	0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1	8	0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0	4	0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0	3	0
కనీనికానిదానము	8	0	0
నపుంసకత్వము, శుక్లనష్టము	0	12	0
ముఖనిదానము	3	0	0

వివిధచికిత్సా గ్రంధములు

సుఖప్రసవము	0	1	0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0	1	0
స్వాభావిక చికిత్స	0	2	0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము			
1 భాగము	1	8	0
2 భాగము	1	4	0
3 భాగము	1	8	0
4 5,6 7 భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	0	6	0
ధ్యానచికిత్స	0	8	0
యోగచికిత్స	0	6	0
సంవాహనచికిత్స	0	6	0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0	5	0
త్రిదోషములు	0	6	0
వివిధార్థసాగరము	0	2	0
ధాతి - నాళి	0	4	0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0	8	0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంధములు

క్షయరోగము	0	12	0
చలిజ్వరము	0	6	0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0	4	0
బాలెంతరోగము	0	4	0
మధుమేహము	0	4	0
ఉబ్బసము	0	12	0
కలరా	0	2	0
వ్రణము	0	6	0
మసూచికము	0	8	0
స్త్రీలవ్యాధులు	0	8	0
చర్మవ్యాధులు	0	6	0
అజీర్ణము	0	6	0
సన్నిపాతజ్వరం	0	6	0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0	6	0
ప్రాణాయామము	0	6	0
సూర్యనమస్కారములు	0	8	0
సూర్యనమస్కార పటము	0	3	0
యోగాసనము	2	0	0
బ్రహ్మచర్యము	1	8	0

వేదాంతము - ఇతరములు

ఆధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0	6	0
మహాయోగము	0	12	0
నిర్విచారజీవనము	0	6	0
ముక్తిప్రకాశము	0	8	0
రామతీర్థస్వామి ఉపన్యాసములు 1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0	8	0
పాల తరగలు	2	0	0
అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1	0	0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr I V RATNAM, M Sc at Andhra Grandhalaya Press,
Edited and Published by P Venkatramayya. Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada

ప్రకృతి

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

1952
ఆగష్టు
వెల రు 0-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

V.V.R.S.

శుభవార్త



ప్రకృతి చికిత్స, కసేరుకా సమీకరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, మానసికచికిత్స, వైలెట్ రే మొదలగు సాధనల ద్వారా ఎట్టి కాలికరోగమైనను నివారింపబడును. వివిధౌషధసేవనవల్ల ఇల్లు, వళ్లు గుల్ల చేసికొని, విసికి, వేసారి, విరక్తి పొందినవారికి ఇది మంచితరుణము.

క్షయ, పక్షవాతము, రక్తపుపోటు, పాండు, కుష్ఠు, మధుమేహము, హృద్రోగము, నపుంసకత్వము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా నివారింపబడును.

డాక్టరు శ్రీరంగ యన్. డి., యల్. ఐ. యమ్.
విజయవాడ. 2

చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలు చందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతి లేదు. విడికాపీ ఆరుఅణాలు చందాదారులుఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడి కాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు. సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులుకారు,

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామాలను వ్రాయవలయును.

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతి" పత్రికలో ప్రచురింతుము.

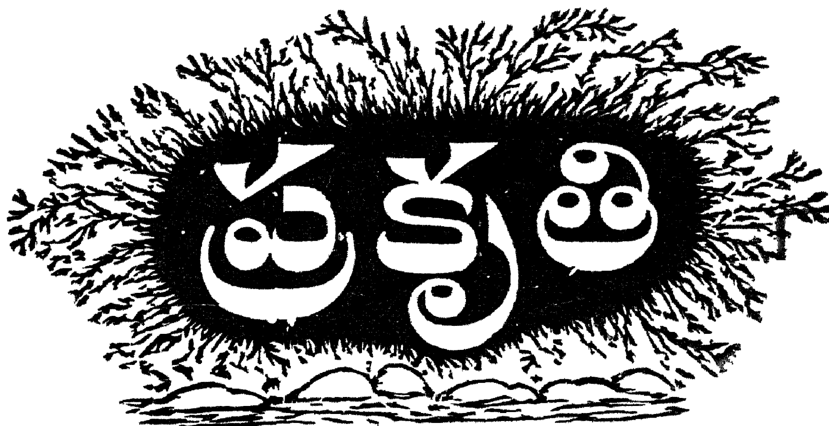
4. కొన్ని కొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము. కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్ట గలందులకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోస్టులో వేయుచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లైంటును చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపునెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకటామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్యగారు,
దంతలూరు అగ్రహారము, పిడపర్రి పోస్టు,
(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా

సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక   సంవత్సర చందా రు 4-8-0



సంపుటము 34   ఆగష్టు 1952   సంచిక 8

నయితాలింలో మందుయొక్క స్థానము

మహాత్మాగాంధి

ఆషాదేవికి యెన్నోపనులు. నాకుగూడ యెన్నో పనులున్నవి నా కాలముయొక్క విలువ ఆమెకు బాగానే తెలుసు. అయినప్పటికి ఆమె మాట్లాడిందీ అంటే ఇది యెంతో అవసరమైనదనే అనుకోవాలె మరునాడు ఢిల్లీపోవాలె ముందుదినమే నా వద్దకు వచ్చి అయిదు నిమిషాలు మాట్లాడకోరింది నయితాలింలో పనిచేసే ఉపాధ్యాయులు వైద్యశాస్త్రము నేర్చుకోవాలెనా అక్కరలేదా ? నేర్చుకోవలసివస్తే తాను డాక్టర్లు చదువుకున్నట్లే 4, 5 సంవత్సరాలు మెడికల్ కాలేజీలో చదువుకోవలెనా అని అడిగింది.

నయితాలిం పద్ధతులను ఆమె యెంతో నేర్చుకున్నది అయితేనేమి ? పాతపద్ధతిలో యం. ఏ ప్యాసయిన ఆమెను ఆ విద్యయొక్క ప్రభావము వదలలేదు గదా అని తెలిసికొంటిని

నాకు చెప్పకోదగిన డిగ్రీలు యేమీ లేవు ఏదన్నా హైస్కూలులో చదువుకున్నది ఉంటే అది యెన్నడో మఱచిపోయినాను ప్రకృతి వైద్యమునే కుతుకబంటిగా అభ్యసించాను అందువలన నే నిట్లంటిని

తాము ఆరోగ్యముగా నుండుటకును, తమను, పరిసరములను సర్వవిధములా నిర్మలముగా నుంచుకోవటం మనబిడ్డలు మొదట నేర్చుకోవలె నంటున్నావు అంటే యేమన్నమాట? నీవు నేర్చుకోవలసిన వైద్యశాస్త్రమంతా యిదేనన్నమాట మనము నేర్పవలసిన విద్య కోట్లాదిగా ఉన్న గ్రామజనులకు ఉపయోగపడాలె. వారు ప్రకృతికి యెంతో దగ్గరగా జీవిస్తారు అయినను వారికి ప్రకృతి నియమాలు తెలియవు. స్వల్పంగా తెలిసినా, వారు దానిని ఆచరింపరు గ్రామప్రజల దైన్యజీవనము చూచి మనము నయితాలిం స్థాపించాము. మనము నయితాలిం పుస్తకజ్ఞానముతో స్థాపింపలేదు. మనము జ్ఞానమంతా ప్రకృతి గ్రంథమునుండియే సంపాదించాము ఆ విధంగానే మందికి కావలసిన వైద్యము గూడా ప్రకృతినుండియే గ్రహింపవలెను

ఆరోగ్య నియమములు, పారిశుద్ధ్యము మనకు తెలిసి వానిని ఆచరణలో పెట్టుటయే ప్రకృతివైద్యము. వీనికి తోడు ఆహార శాస్త్రముగూడ తెలిసి ఉండాలె ఇవి తెలిస్తేచాలు యెవరికివారే వైద్యులు అవుతారు ప్రాణధారణకొరకై యెవరు భుజింతురో, పృథివ్యాదిపంచభూతములతో స్నేహముగా నుందురో, సృష్టికంతకును మూలమగు భగవంతునికి దాసులుగా నుందురో వారికి రోగము రా నగత్యము లేదు రోగము వచ్చినప్పుడు ఆందోళనజెందక, భగవంతుని దివ్యకరుణయందు విశ్వాసముంచి శాంతముగ నుందురు. తప్పనియెడల నిశ్చింతగా మరణమునకు లోనగుదురు పొలములలో లభించే ఓషధులు తిని రోగనివారణ చేసికొందురు సణగకుండా

గానగకుండా కోట్లాది ప్రజలు యీ విధంగానే మృత్యువును ఆలింగనము చేసుకొనుచున్నారు వారిలో యెంతో మందికి డాక్టరు పేరే తెలియదు డాక్టరును ముఖాముఖి చూడలేదని చెప్పనక్కర లేదు అందువలన మనకు నిజంగా పల్లెటూరు వారి మనస్సుండాలె మనవద్దకు పల్లెటూరు పిల్లలు, పెద్దలు వస్తూ ఉంటారు. సహజంగా జీవించటం మనము వారికి నేర్పాలె నూటికి 99 మంది పారిశుద్ధ్యము లేకనూ, ఆహారనియమములు తెలియకనూ, తగినట్టి ఆహారము తగినంత లేకను రోగములచే బాధపడుచున్నారని డాక్టరులు చెప్పుచున్నారు మన మీ నూటికి 99 మందికీ ఆహారనియమములు, పారిశుద్ధ్యము, జీవనక్రమమూ నేర్పుదాము నూటికి ఒక్కరి సంగతి వదలినా ఫరవాలేదు అట్టివారికి సుశీలా నయ్యర్ వంటి దయగల డాక్టరు దొరకనే దొరుకును వారిని గురించి మనకు ఆందోళన అక్కర లేదు మురికిలేని నీరు, మాలిన్యములులేని మన్ను, శుద్ధమైన గాలీ నేడు మనకు లభించటంలేదు సూర్యకాంతి, ఆకాశము వీనియందుండే అమూల్యమగు శక్తులు మనకు తెలియుటలేదు ఈ పంచభూతములను నేర్పుగా ఉపయోగించి, యుక్తమగు నాహారమును తినుట మందికి మనము నేర్పిదమేని పందలాది సంవత్సరములనుండి చేయక వదలిన పనిని మనము చేసినట్లు అవుతుంది. ఈ స్వల్పవిషయాలను నేర్చుకొనుటకు కోట్లాది రూపాయలు అక్కరలేదు. వైద్యపట్టములూ అక్కరలేదు మనకు కావలసిన దెల్ల, భగవంతునియందు అచంచలమగు విశ్వాసము, సేవయందు అపరిమితమగు అనురక్తి, పంచభూతముల శక్తిని యెఱిఁగియుండుట, ఆహారశాస్త్రము యొక్క జ్ఞానము వీనిని నేర్చుకొనుటకు స్కూళ్ళలోనూ, కాలేజీలలోనూ, కాలమును వ్యర్థపఱచనక్కర లేదు.

నిద్ర

నిద్రను గురించి మన గ్రంథాలలో యేమున్నది ?

కొంతకాలము పరిశ్రమ చేసిన తరువాత జీవరాసు లన్నియు విశ్రాంతిని తీసికొనుచున్నవి ఒక్కొక్క అవయవము పనిచేయునప్పుడుగూడ మిగిలిన అవయవములకు విశ్రాంతి లభించును కాని అన్నియవయవములకును నిద్రలోనే పూర్ణవిశ్రాంతి లభించును. ఆత్రేయ ఋషి యిలా అన్నాడు —

దేహం విశ్రమతే యస్మాత్
తస్మాన్నిద్రా ప్రకీర్తితా ॥

దేహానికి విశ్రాంతి నిచ్చునది కాగా నిద్ర అందరు నిద్ర సరిగా పట్టకపోవుట వలన స్వప్నములు కలుగునని ఆధునిక శాస్త్రములందు గలదు బయటినుండిగాక, మనస్సునకు లోపలినుండి ఉద్రేకములు కలిగిన స్వప్నములు కలుగునని ఫ్రాయిడ్ అని స్వప్నములతో కూడిన నిద్రలో, జ్ఞానేంద్రియములకు విశ్రాంతి లభించును గాని మనస్సు మాత్రము విశ్రమించదు వాగ్భటుడు యిట్లనుచున్నాడు —

సర్వేంద్రియావ్యుపరతౌ
మనోఽనుపరతం యదా
విషయేభ్య స్తదా స్వప్నం
నానారూపం ప్రపశ్యతి ।

ఇంద్రియము లన్నియు విశ్రాంతి తీసుకుంటవి. మనస్సుమాత్రము విశ్రమించదు స్వప్నం నానారూపములను చూపుతుంది యోగవాశిష్ఠమునం దిట్లున్నది

అనాక్రాన్తేన్ద్రియచ్ఛిద్రో
యతఃక్షుబ్ధోఽన్తరేవ సః
సంవిదానుభవత్యాశు
స స్వప్న ఇతి కథ్యతే

ఇంద్రియములకు పరిపూర్ణవిశ్రాంతి లభించదు అంతరమునందు క్షోభ ఉంటుంది అనేకమైన అనుభవములు తోచుదానిని స్వప్నమందురు యోగసూత్రము యేమనుచున్నది ?

"అభావప్రత్యయాలంబనావృత్తిర్నిద్రా". నిద్రలో స్వేచ్ఛాకండరములు పనిచేయవు సంకల్ప వికల్పాత్మకమగు మనస్సుగూడ యెంత విశ్రాంతి తీసుకొనదగునో అంత విశ్రాంతి పొందును.

నిద్రయొక్క ప్రాముఖ్యమును గురించి అభిప్రాయభేదము లున్నవి. 1 అది అత్యంతావసరమని కొందరందురు. 2 ఆహారమువలెనే నిద్రయును దేహారోగ్య

మునకు అవసరమని కొంద ఱందురు 3 ఆహారము, నిద్ర, బ్రహ్మచర్యము - అనే మూడు విషయములును ఆరోగ్యమునకు అవసరమేనని మరికొందఱనిరి చండ కౌశికు లేమనిరి ?

(1) నిద్రా హి నామ ప్రాణినాం ప్రిశ్రమ మివం
శరీరధారణ నిమిత్తం॥ చరకాచార్యు లిట్లనిరి.

(2) దేహవృత్తౌ యథాऽహారః
తథా స్వప్నం సమాసతః
స్వప్నాऽహారౌ సముద్దేచ
స్థౌల్యకార్శ్యే విశేషతః॥ వాగ్భటు లిట్లనిం —

(3) ఆహారశయన బ్రహ్మచర్యా యుక్త్యా
శరీరం ధార్యతే నిత్య మగార మివ ధారణైః.

తినిన పదార్థములు దేహముతో సారూప్యము పొందుట అనగా స్వీకారక్రియ, చెడిన ధాతువులు సమపడుట ధాతువులు వృద్ధిచెందుట యనుక్రియలు నిద్రలో జరుగునని అధునిక శాస్త్రము లనుచున్నవి చరకాచార్యు లిట్లనిరి —

నిద్రా యత్తం సుఖందుఃఖం
పుష్టిఃకార్శ్యం బలాబలం
వృషతా క్లీబతా జ్ఞాన
మజ్ఞానం జీవితం నచ

సుఖదుఃఖములు, బలియుట చిక్కుట, బలాబలములు, వీర్యపుష్టి, నపుంసకత్వములు, జ్ఞానాజ్ఞానములు, జీవన్మరణములు, నిద్రమీద ఆధారపడి యున్నవి. ఇంకను యిట్లనిరి.—

సైవ యుక్తా పునర్యుంక్తే
నిద్రా దేహం సుఖాయుషా
పురుషం యోగినం సిద్ధ్యా
సత్యాబుద్ధి రివాగతా॥

సకాలమున యథావిధిగా గాఢనిద్రను అనుభవించిన వానికి యోగికి సిద్ధులవలన జ్ఞానము గలిగినట్లు సుఖము, దీర్ఘాయువు లభించును
చండకౌశికు లిట్లనిరి —

చిత్తం ప్రసాదయతి, లాఘవమాదధతి
ప్రత్యంగ ముజ్జ్వలయతి ప్రతిభాదిశేషమ్
దోషాన పశ్యతి కరోతిచ ధాతుసామ్య
మానంద మర్పయతి యోగ విశేష గమ్యమ్
నిద్ర - చిత్తమును ఉల్లాసపరచును,

దేహమునందలి అవయవములను తేలికపరచును ప్రతిభ నుజ్వలింపజేయును దోషించిన ధాతువులను— వెడలించి, ధాతుసామ్యమును గలిగించును యోగవిశేషములచే పొందదగిన ఆనందము నిద్రవలన లభించును.

యోగశాస్త్రము యేకాగ్రతవలన అతీంద్రియ శక్తులు కలుగునని చెప్పును ఏకాగ్రతయొక్క ఉత్తమదశయే సమాధి దీనివలన సిద్ధిఁగును యోగశాస్త్రము నిద్ర శూన్యావస్థ అనదు నిద్ర సమాధి యవస్థవంటిదే యనును "నిద్రా సమాధి స్థితిః" అని యున్నదిగదా. అట్టి నిద్ర కేవలము శూన్యముగా నుండనీయక యోగులు దానిని సమాధిస్థితిగా ననుభవింతురు ఇప్పుడు నిద్రవలన ఆయురారోగ్య, సుఖ, శాంతులను, అతీంద్రియశక్తులు కలుగుటకు హేతు వేమో మనము ఊహించుకొనవచ్చును

"స్వప్న నిద్రా జ్ఞానావలంబనంవా" యోగసూత్రం
స్వప్నము, నిద్ర, జ్ఞానము వీనిలో దేనినైనను ఆధారము చేసుకొని సమాధిని అభ్యాసము చేయదగును

మన పూర్వులు నిద్రను వివరించుటలో అనేక సిద్ధాంతములను ఆవిష్కరించిరి అందులో యీ క్రింది 3 ప్రధానము.

1 తమోగుణము, 2. కఫదోషము, 3, అలసట.

1. తమోగుణ సిద్ధాంతము దర్శన శాస్త్రములనుండి లభించినది.

తమస్త్వ జ్ఞానజం విద్ధి
మోహనం సర్వదేహినాం
ప్రమాదాలస్య నిద్రాభిః
తన్నిబధ్నాతి భారత॥ భగవద్గీత.

అవివేకమువలన గలిగిన తమోగుణము సకల భూతములకును సమ్మోహనమును గలుగజేయుచు, ప్రమాదము, ఆలస్యము, నిద్రలతో ఆత్మను బంధించుచున్నది.

రాత్రి తమోగుణము విజృంభించును అప్పుడు మానసిక శక్తులు దానికి వశమగును. అందువలన సర్వభూతములు నిద్రను చెందును. వాగ్భటుని "బాహుల్యేన తమసో నిద్రా ప్రాయేణ జాయతే" అను సూక్తి యీ సిద్ధాంతమును బలపఱచుచున్నది.

సుశ్రుతమునం దిట్లున్నది :-

హృదయం చేతనాస్థాన ముక్తం సుశ్రుత! దేహినాం తమోభిభూతే తస్మింస్తు నిద్రా విశతి దేహినాం. ఓ సుశ్రుత! హృదయము చేతనాస్థానము అని చెప్పబడినది అది తమస్సునకు వశపడిపోయినప్పుడు దేహులకు నిద్ర వచ్చుచున్నది.

నిద్రాహేతు స్తమః
సత్వం బోధనే హేతు రుచ్యతే॥

నిద్రకు తమస్సున్ను, తెలివికి సత్వమున్నూ హేతువులు అని చెప్పబడుచున్నది

2. కఫ దోషసిద్ధాంతము వైద్యసిద్ధాంత రీత్యా నిద్రకు కారణము కఫము. ఇది తిరిగి తమోగుణ సిద్ధాంతమే ఏమనగా కఫము ఎక్కువగా తమోగుణమువలననే కలుగుచున్నది.

యదా సంజ్ఞావహాని స్రోతాంసి
తమో భూయిష్ఠః శ్లేష్మా ప్రతిపద్యతే॥సుశ్రుత

సంజ్ఞావహాములగు నాడులు తమోభూయిష్ఠములు కాగా శ్లేష్మ పుట్టుచున్నది అవి కనుక కఫము ఎక్కువైనప్పుడెల్ల తమోగుణలక్షణాలు కలుగుతవి

శ్లేష్మాఽగ్నిసదన ప్రసేకాలస్యగౌరవమ్
శ్వైత్యశైత్యశ్లథాంగత్వం శ్వాసకాసాతినిద్రతాః

ఇవియన్నియు తమోగుణానికి ఉండే లక్షణాలేగదా!

శ్లేష్మావృతేషు స్రోతస్సు శ్రమాదుపరతేషు
ఇంద్రియేషు స్వకర్మభ్యో నిద్రా విశతిదేహినాం॥

స్రోతస్సులయందు శ్లేష్మము నిండుకోగా, కలిగిన శ్రమనుండి ఇంద్రియములు తమతమ కర్మలను చేయుట మానును అప్పుడు దేహులకు నిద్ర కలుగును

3. అలసట సిద్ధాంతము

యదా తు మనసి క్లాంతే
కర్మాత్మానః క్లమాన్వితాః
విష యేభ్యో నివర్తన్తే
స్వపితి తి మానవః॥ చరకః

మనస్సు, ఇంద్రియములు మిక్కిలిగా అలసిపోయి యింక విషయములయందు ప్రవర్తింపజాలక విశ్రమించినప్పుడు నిద్ర గలుగును ఆధునికులుకూడ పని వలన దేహమునందు కొన్ని మాలిన్యములు ఉద్భవించుచున్నవనియు, అవి ఒక మితిని దాటినప్పుడు దేహము పనిచేయజాలదనియు నిద్ర కలుగుచున్నదనియు చెప్పుచున్నారు. ఈ రెండు సిద్ధాంతములును యీ విధంగా కలియుచున్నవి

నిద్రయొక్క స్వభావము

పై సిద్ధాంతములు అవిష్కరించిన మన పూర్వులు ఆ వే సిద్ధాంతములును నిద్రయొక్క స్వభావమును వర్ణించుట దుర్ఘటము కాగా యీ క్రింది వివరములను కూడ నొసంగిరి —

"స్వభావమేకవా హేతుర్గరీయాన్ పరికీర్త్యతే." నిద్రకు తమోగుణము కారణము అనిచెప్పిన తరువాతనే సుశ్రుతుడు యీ సూత్రము చెప్పెను తమోగుణము లేకపోయినాగూడా నిద్ర సహజ గుణమేనని యిందు పేర్కొనిరి

2 ఇంకొకచోట రోగములను పేర్కొనుచు నిద్రను కూడ ఆ వరుసలో చేర్చిరి

"స్వాభావికాస్తు క్షు త్పిపాసా జరా మృత్యు నిద్రా ప్రభృతయః॥" ఆకలి, దాహము, ముదిమి, చావు, నిద్ర మొదలగునవి సహజములేనని యర్థము. చరకుడు నిద్రను బాగుగా విడమరచి వివరించెను

1 "తమోభవా, 2 శ్లేష్మసముద్భవా చ
3 మనఃశరీరశ్రమ సంభవా చ
4. ఆగన్తుకీ, 5 వ్యాధ్యనువర్తినీచ
6 రాత్రిస్వభావ ప్రభవా చ నిద్రా॥
7 రాత్రిస్వభావ ప్రభవామతా యా
తాంభూతధాత్రీం ప్రవదన్తితజ్ఞాః
తమోభవామాహు రఘస్యమూలం
పున ర్వ్యాధిషు నిర్దిశన్తి॥

నిద్ర 7 రకములు 1 తమోగుణమువలన కలుగునది. 2 శ్లేష్మము యెక్కువై వచ్చునది 3 మనస్సు, శరీరము అలయుటచేత వచ్చునది 4 ఆకస్మికముగా వేళ పాళ లేకుండా వచ్చునది 5 రోగము ననుసరించి వచ్చునది 6 రాత్రి స్వభావముచేత వచ్చునది ఈ 6 విధాల నిద్ర కాకుండా 7 వది యింకొక విధమైన నిద్ర ఉన్నది. దానికి భూత ధాత్రీ అనే పేరిచ్చారు ఎందుకంటే యీ నిద్ర వలన సర్వభూతములు సక్రమముగా వృద్ధిపొంది బలాదులను కూడబెట్టుకుంటవి. వాని వివర మేమనగా 7 సహజంగా యేమీ శ్రమ లేకుండా తెలియకుండా రాత్రివేళ యీ నిద్ర వస్తుంది దీనిని పండితులు భూతధాత్రి యందురు తమోభవమైన నిద్ర, పాపమూలకమైనది వ్యాధికారకమైనది అని వారనిరి

శాసనకర్తయైన మను విట్లనెను —

అహోరాత్రే విభజతే । సూర్యో మానుష దైవికే ।
రాత్రిః స్వప్నాయ భూతానాం । చేష్టాయై కర్మణా మహః॥

కర్మచేయుటకు పగలును, నిద్రించుటకు రాత్రిని, సూర్యుడు చెరిసమముగా విభజించెను

తేలిన పర్యవసాన మేమనగా ప్రకృతియందు దివారాత్రులు సహజములైనట్లే, జీవకోటికి పని, నిద్ర సహజమైనవి. వీనిని తారుమారు చెయకుండా అనుభవించు వారికి ఆయురారోగ్య, ఐశ్వర్యములు కలుగును.

౧ కలిమి - లేమి

ఇలియాసు కథ

రచన — కౌంట్ లియో టాల్‌స్టాయ్

యూఫా రాష్ట్రంలో ఇలియాస్ అనే బాష్కీర్ జాతిరైతువుండేవాడు సంవత్సరంకింద యితనికి పెళ్ళిచేసి తండ్రి చనిపోయినాడు. బహుకొద్ది ఆస్తియిచ్చిపోయినాడు. ఆయిచ్చిందైనా యెక్కువేమిలేదు. ఏడు ఆడగుర్రాలు, రెండు ఆవులు, ఇరవై గొర్రెలు. కాని ఇలియాసు చాల పొదుపరి. మంచి దక్షుడు కావటంవల్ల ఆస్తి క్రమంగా పెరగటం మొదలు పెట్టింది. ఉదయం లేచిందిమొదలు రాత్రి పండుకొనేవరకు అతడూ భార్యా కలిసి కష్టంచేసేవారు పొరుగువారందరికంటెముందు నిద్రమేల్కొనేవారు. ఊరంతా మాటుమణిగే వరకూ యేదో ఒకపని చేస్తూవుండి అప్పుడు పండుకునేవారు ఆయేటి కాయేడు వారి ఆస్తి క్రమంగా పెరుగుతూ వచ్చింది. ఇలా ముప్పైయైదు సంవత్సరాలు కష్టించి ఆయన గొప్పధనికుడైనాడు.

ఇప్పుడాయనకు మూడువందల గుర్రాలు, నూటయాభై పశువులు, రెండువేలగొర్రెలు వున్నవి. గొర్రెలను, గుర్రాలను కాయుటకు అనేక మంది మగనౌకర్లు, ఆవులను, ఆడగుర్రాలను పాలుపితుకుటకు, పాడిచేయుటకు అనేకమంది ఆడనౌకర్లు వున్నారు.

ఆయన కేమీ కొదువలేదు. కావలసినంత పాడీ పంట, ఐశ్వర్యము ఇదిచూచి యిరుగు పొరుగువారంతా ఓర్చలేక పోతున్నారు. వాడికేమయ్యా! వాడదృష్టవంతుడు. ఏదిపట్టినా బంగారమౌతున్నది. తినా కుడవా కావలసినంత వున్నది. చీకూచింతా లేదు, అనుకుంటున్నారు

ఇలియాసు సంగతి అధికారులుకూడా తెలుసుకున్నారు. ఆయనతో స్నేహాం చేయటం మొదలుపెట్టారు. దూరదేశములనుండి అనేక మంది అభ్యాగతులు ఆయన ఇంటికి రా సాగారు. ఇలియాసు, వారందరికీ షడ్రసోపేత భోజనముపెట్టి, చక్కగా మర్యాద చేసేవాడు. ఎప్పుడు యెంతమంది అతిథులు వచ్చినా తేనీరు, కామిస్సు (గుర్రపుపాలతో తయారు చేసే పానీయం) మాంసపుకూరలు తయారుగా వుండేవి. అతిథులు కొద్దిగా వుంటే, గొర్రెను, హెచ్చుగావుంటే ఆడగుర్రాన్ని కోసి వండేవారు.

ఇలియాసుకు యిద్దరు కుమాళ్ళు, ఒక కుమార్తె. అందరికీ పెళ్ళిచేశాడు. ఇలియాసు బీదవాడుగా వున్నప్పుడు కొడుకులు తండ్రితో కలిసి పనిచేసేవాళ్ళు. గొర్రెల్ని, గుర్రాల్ని కాసేవాళ్ళు. కాని ఇలియాసు భాగ్యవంతుడైన తరువాత వాళ్ళు అల్లరిచిల్లరగా తిరగటం మొదలుపెట్టారు. అందులో ఒకడు తాగుబోతైనాడు. పెద్దవాడేదో కొట్లాటలో ప్రవేశించి ప్రాణం పోగొట్టుకున్నాడు.

రెండవవాడు భార్యకు దాసుడై తండ్రి మాట వినని వాడయ్యాడు. ఇలియాసు వాడికి భాగం పంచి వేరుపెట్టాడు.

కొడుక్కి ఒక యిల్లు, కొన్ని పశువులు యిచ్చాడు తరువాత కొంతకాలానికి గొర్రెల కేదో తెగులు తగిలి చాలా భాగం చచ్చిపోయినవి. పిమ్మట ఒక సంవత్సరం కఱువు వచ్చింది. పంటలు పండలేదు. చలికాలంలో పశువులు మిక్కుటముగా చచ్చిపోయినవి. వీటన్నింటికీ తోడు మంచి మంచి గుర్రాలను దొంగలు తోలుకుపోయారు.

ఇలా ఆయన ఐశ్వర్యం క్రమంగా కరిగిపోయింది. నానాటికి హీనదశకు వచ్చాడు వంట్లో ఓపిక వుడికిపోయింది. పనిపాటులు చేయలేకపోతున్నాడు. ఇంట్లోవున్న వస్తువులన్ని ఒకటి తరువాత ఒకటి, చెంబులు,

తప్పేలాలు, మంచాలు, పరుపులు, బల్లలు, బండ్లు వగైరా అన్నీ అమ్ముకొని తిన్నాడు. చివరకు మిగిలిన ఒక్కపశువును కూడాఅమ్మాడు. ఇం కేమీ లేదు. ఎటుచూచినా దరిద్రదేవత తాండవం కనిపిస్తున్నది. అతని ఐశ్వర్యమంతా మెరుపులాగా చటుక్కున మాయమైపోయింది. ఎలాపోయిందో అతనికే అర్థం కావటం లేదు. అన్నీ వుడిగిన ఆ ముసలితనములో అతనికీ, అతనిభార్యకు కూలినాలి చేసుకొని బ్రతకటం తప్ప మరియొక మార్గం కనపడ లేదు

ఇప్పుడు ఇలియాసుకు మిగిలిందల్లా ? అతని వంటిమీాది గుడ్డలు, ఒకవున్నికోటు, ఒకటోపి, ఒకజత పాదరక్షలు, అతనిభార్య షెంషె మాఘీ కొడుకు యెక్కడికో దూరదేశం లేచి పోయినాడు. కూతురుచనిపోయింది ఈ ముసలి వాళ్ళకు అండా దండా యెవ్వరూ లేరు.

కాని, వారి యింటిపొరుగునవున్న మహమ్మద్‌షాకు వారిమీాద జాలిపుట్టింది. మహమ్మద్‌షాఅంతభాగ్యవంతుడూకాడు, అంతబీద వాడూకాడు. అయినా సుఖంగా జీవనం గడుపుతుంటున్నాడు. సజ్జనుడు. ఇలియాసుయొక్క మర్యాద మన్ననలు అతనికి తెలుసు. అతన్ని చూచి చింతపడేవాడు ఒకరోజు ఇలియాసును చూచి ఇలియాసూ ! నీవూ నీముసల్దీ వచ్చి మా ఇంట్లో వుండండి. ఎండాకాలంలో నీవు మా తోటలో నీ చేతనైనంత పనిచేయవచ్చు. చలికాలంలో పశువుల్ని మేపవచ్చు. నీభార్య షెంషమాఘీ పశువులపాలు పితికి పాడి చేయవచ్చు. మీాకు కూడూ గుడ్డా యిస్తానన్నాడు.

ఇలియాసు మహమ్మద్‌షాకు ధన్యవాదములు చెప్పి భార్యా తాను ఆయనవద్ద పనిలో ప్రవేశించారు. మొదట్లో నౌకరీ చేయటం వారికి కొంచెం కష్టంగానే వున్నది గాని త్వరలోనే దానికి అలవాటుపడ్డారు. వారి శక్తికొలది పనులు చేస్తున్నారు.

ఇటువంటి నౌకర్లు వుండటం తనకు లాభకరమేనని త్వరలోనే మహమ్మద్‌షా తెలుసుకున్నాడు. ఈ వృద్ధదంపతులకు యెవ్వరూ పని పురమాయించ నవసరములేదు. చేయవలసిన పనులేమిటో వారికి తెలుసు. వళ్లు దాచుకోవటం వారెరుగరు. కష్టపడి పని చేస్తూ వుండేవారు.

"అయ్యో ! పాపం యెటువంటి గొప్పస్థితి నుండి యెటువంటి హీనస్థితిలో పడ్డారని మహమ్మద్‌షా తరచుగా జాలిపడుతూ వుండేవాడు.

ఇల్లా వుండగా ఒకరోజు మహమ్మద్‌షా యింటికి దూర దేశాగతులగు అతిథులు వచ్చారు. వారిలో ఒక మూల్లా (ముస్లిం మత గురువు) కూడా వున్నాడు.

వారికి విందు చేయుటకు ఒక గొర్రెను కోయుమని మహమ్మదు ఇలియాసుకుచెప్పాడు. గొర్రెను కోసి ఇలియాసు మాంసంకూర రుచిగా వండి అతిథులకు వడ్డించాడు భోజనానంతరం ఇంటి యజమాని, అతిథులు మెత్తని పరుపులమీాద కూర్చొని, తేనీరు కౌమిస్సు పుచ్చుకొంటూ పిచ్చాపాటి మాట్లాడుకుంటున్నారు. ఇంతలో ఇలియాసు తనపనులు పూర్తి చేసుకొని అలా వెళ్లుతున్నాడు

మహమ్మద్‌షా ఆయన్ని ఒక అతిథికిచూపి యిప్పుడిలా పోయిన ముసలాయన్ని మీారెరుగున్నారు ? అన్నాడు.

ఆ ! ఏమిటి ? ఆయనసంగతి అన్నాడు. అతిథి ఆయన ఒకప్పుడు యీ వూళ్ళోకల్లా భాగ్యవంతుడు. పేరు ఇలియాసు బహుశా మీారు వినేవుంటారు

ఆహా! వినకేమి ? విన్నానుగాని ఆయన్ని యెన్నడూచూడటం తటస్థించలేదు అన్నాడు అతిథి ఆయనపేరు చాలాదూరం వరకూ

వ్యాపించింది. ఆయన కిప్పుడేమీ ఆధారం లేదు. నావద్ద నౌకరుగావున్నాడు.ఆయనభార్య మాపశువులపాలు పితికి పాడిచేస్తూ వుంటున్నది అన్నాడు మహ్మద్‌షా. అతిథి ఆశ్చర్యపడి నాలుకకొరుక్కు-నితలవూపాడు. ఔను! అదృష్టం బండిచక్రంవంటిది ఒకప్పుడు పైకి యెగదోస్తుంది ఒకప్పుడు క్రిందికి పడదోస్తుంది. ఈదుస్థితికి ముసలాయన చికాకుపడుతూవుండ వచ్చునే ?

అదేమోకాని, నాకు తెలిసినంత వరకు ఆయన బహు నెమ్మది ఓర్పు, గలిగి, సంతోషంగా పాటు చేస్తూఉంటాడు.

ఐతే, నేను ఆయన్ని పలుకరించి ఆయన కథ తెలుసుకోవచ్చా ? నిరభ్యంతరంగా ! అని మహమ్మద్‌షా బండివద్దవున్న ఇలియాసును "తాతా ! కాస్త తేనీరు పుచ్చుకొందువుగాని లోపలికి రా. మీ ముసలావిడనుకూడా పిలు" అన్నాడు.

ఇలియాసు భార్యను వెంటబెట్టుకొని లోపలికివచ్చి, తన యజమానికి, అతిథులకు దణ్ణం పెట్టాడు ప్రార్థన చేసి బాసిపెట్టు వేసుకొని వినయంగా ద్వారంవద్ద దూరంగా కూర్చున్నాడు. ఆయన భార్య తెరచాటుకువెళ్ళి యజమానురాలివద్ద కూచున్నది.

ఇలియాసుకు ఒక గిన్నెతో తేనీరు యిచ్చారు.

యజమానికి, అతిథులకు ధన్యవాదములు చెప్పి తేనీరు పుచ్చుకొని గిన్నె క్రిందపెట్టాడు.

ఐతే తాతా ! మమ్ములను చూస్తూ నీ పూర్వవైభవం తలచుకుంటే, నీకు చింతగా లేదూ ? అప్పుడు నీవు ఆనందంగా కాలం గడిపావు, ఇప్పుడు చింతలో గడుపుతున్నావు, „అన్నాడు అతిథి.

ఇలియాసు కొంచెం నవ్వి, నా సుఖదుఃఖాలను గురించి నేను చెపితే మీరు నమ్మరు లోపల కూర్చున్న మాముసలావిడను అడగండి అది అడది, మనసులో వున్నమాట దాచ లేదు. ఉన్నది ఉన్నట్టు అంతా చెబుతుంది అన్నాడు ఇలియాసు.

అతిథి తెరవైపు తిరిగి, ఏమమ్మా అవ్వా! పూర్వపు మీ సుఖస్థితిని గురించి యిప్పటి దుఃఖస్థితిని గురించి ఏమి చెబుతావన్నాడు.

షెంషెమాఘీ తెరచాటునుండి యిలా జవాబిచ్చింది - "నా అభిప్రాయం ఇది : నేనూ నా ముసలాయన కలిసి కాపురంచేశాం యాభై సంవత్సరాలు. సుఖముకొరకు వెదికి వేశారాము. అది యెక్కడా దొరకలేదు. ఇప్పుడు మాది అనేది యేమీ లేదు, చాకిరి చేసుకొని బ్రతుకుతున్నాము. ఆఖరికి యిప్పటికి నిజమైన సుఖం దొరికింది. ఇక మాకు కావలసిందేమీ లేదు,

అతిథులు ఆశ్చర్యపడ్డారు. యజమాని విభ్రాంతి చెందాడు. ఆయన కూచున్నచోటినుండి లేచి, తెర తొలిగించి ముసలామెవంక చూచాడు ఆమె చేతులు ముడుచుకొని నవ్వుతూ ఇలియాసువంక చూస్తున్నది. ఆమెవంక చూచి ఇలియాసు నవ్వాడు ఆమె యిలా అన్నది "నేను నిజం చెబుతున్నాను. ఎగతాళికాదు. అర్థశతాబ్దం సౌఖ్యంకోసం వెదికాము. భాగ్యవంతులంగా వున్నంతవరకు, అది మాకు చిక్కలేదు. ఇప్పుడు, అంతా పోయినతరువాత చాకిరి చేసుకొని బ్రతుకుతున్నాము. ఇప్పుడు సుఖం అనుభవిస్తున్నాము దీన్నిమించినసుఖం యింకొకటి వుండబోదు.

ఐతే సరేగాని యిప్పటి మీసుఖం ఎందులో వున్నదమ్మా ?

చెబుతా వినండి. భాగ్యవంతులంగా వున్నప్పుడు మాకు ఒక్క నిముషమైనా శాంతి, విశ్రాంతి వుండేదికాదు. ఇద్దరంకలిసి మాట్లాడుకొనుటకు, ఆత్మచింత చేయుటకు, దైవప్రార్థన

చేసుకొనుటకు ఒక్క నిమిషం తీరేదికాదు. ఎప్పుడూ యేదో ఒకచింతే. వచ్చిన అతిథులకు మర్యాద చేయటాన్నిగురించి, వారికి యివ్వవలసిన బహుమానాలనుగురించి, మమ్మల్ని గురించి చెడుగా అనుకోకుండుటకు వారిని బహూకరించవలసి వచ్చేది. అతిథులు వెళ్ళిపోయినప్పటినుండి నౌకర్ల చింత. తెగ తిని గుర్రుపెడుతూ నిద్ర పోలెనని నౌకర్ల ఆలోచన. వాళ్ళచేత వల్లమాలిన పని చేయించవలెనని మాప్రయత్నం. ఇలా పాపం చేస్తూవుండేవాళ్ళం. తరువాతతోడేళ్ళుగొర్రెపిల్లల్ని గుఱ్ఱపుపిల్లల్ని చంపుతాయేమోనని దిగులు. గుర్రాల్ని దొంగలు తోలుకొని పోతారేమోనని దిగులు. ఇలాంటి దిగుళ్ళలో పండుకునే వాళ్ళం. నిద్రపట్టేదికాదు. గొర్రెలు పసిపిల్లల్ని తొక్కిచంపుతయ్యేమో నని భయంతో పక్కనుండి లేచి, ఆ రాత్రివేళ గొర్రెలమందలోకి వెళ్ళి తనిఖీ చేసేవాళ్ళం. సరే వచ్చి పండుకొన్నప్పటినుండి కొత్తదిగులు పుట్టుకొచ్చేది చలికాలంలో పశువులకు చాలినంత మేత సేకరించడం యెలాగా అని. ఈ దిగుళ్ళన్ని యిలా వుండగా మా యిద్దరికి సఖ్యత లేదు. యెన్నో పొరపాట్లు పలానిపని యిప్పుడే జరిగితీరాలిఅని ఆయన పట్టు పట్టేవాడు. అది యిప్పుడు వద్దు యిప్పుడు యింకొకపని జరగాలని నేను పట్టుపట్టేదాన్ని. దాంతో యిద్దరిమధ్య పోట్లాట. ఇది యింకొక పాపం. ఇలా ఒక దిగులు తరువాత మరియొక దిగులు. ఒకపాపకర్మం తరువాత మరియొక పాపకర్మం. ఈ విధంగా కాలం గడిచేది. సౌఖ్యమంటే యేమిటో మే మెరుగము.

ఐతే! ఇప్పుడో?

ఇప్పుడా!

ఇప్పుడేముంది? నేనూ, నాముసలాయన పొద్దున్నే నిద్రలేస్తాం శాంతితో ప్రీతితో పిచ్చాపాటి మాట్లాడుకుంటాం. మేము పోట్లాడుకోవలసిన అవసరంగాని దిగులుపడవలసిన అవసరంగాని ఏమీ లేదు.

ఇప్పుడు మా దిగులల్లా యజమానికి సేవ చేయుటమనేది ఒక్కటే. మావంట్లో శక్తి వున్నంతవరకు అరమర లేకుండా యజమానికి నష్టం కలుగకుండా, లాభమే కలిగేటట్టు చాకిరీ చేస్తాం

మేము యింటికి వచ్చేటప్పటికి సర్వము సిద్ధముగా వుంటాయి. ఉదయపు భోజనం, రాత్రి భోజనం తేనీరు. చలికాలం వచ్చిందీ అంటే కప్పుకొనుటకు కంబళ్ళు. నెగడికి కావలసినన్ని కట్టెలు, ఇప్పుడు మేము కలసి మెలసి మాట్లాడుకొనుటకూ, ఆత్మచింత చేసుకొనుటకు, దైవ ప్రార్థన చేసికొనుటకు కావలసినంత వ్యవధి — సుఖం కోసం యాభై యేళ్ళు వెతికాము. అది యిప్పటికి లభ్యమైంది. అతిథులు నవ్వారు.

కాని ఇలియాసు యిలా అన్నారు.

బాబూ! నవ్వకండి ఇవి యెగతాళిమాటలు కావు ఇవే మానవజీవితపు రీతులు ఐశ్వర్యమంతా పోయిందే, అని అవివేకంవల్ల మేము మొదట దుఃఖపడ్డాము కాని దేవుడు యిప్పుడు మాకు సత్యం వెల్లడి చేశాడు. అది మీకు చెబుతున్నాము అదైనా డాంబికానికిచెప్పటం లేదు. మీ క్షేమం కోరి చెబుతున్నాము

అది విని ముల్లా యిలా అన్నాడు-

«ఇవి ఎరుకగల మాటలు జ్ఞానవాక్కులు. ఇలియాసు నిజమే చెప్పాడు. పవిత్రగ్రంధాలలో కూడ యిలాగే వ్రాసియున్నది

అతిథులు నవ్వు మాని ఆలోచనలోపడ్డారు.

—నల్లపాటి హనుమంతరావు.

యోగాసనములు

ఈ మానవశరీర నిర్మాణమును, అదిచేయు పనిని గురించి మనము తెలిసికొనవలయునన్న కణములను గురించి తెలిసికొనవలసి యున్నది

కణములు అతిసూక్ష్మమైనవి. అయితే అవి శరీరమందలి ప్రతి భాగమందు దట్టముగ నున్నవి. సీమసున్నపు కణికతో బోర్డుమీద వ్రాసేటప్పుడు చిన్నవలుసులు క్రిందపడును. ఇట్టి నలుసు లనేకములు కలిసి ఒక సీమ సున్నపు కణిక అయినట్లే, అనేక కణములతో మానవ శరీర మేర్పడినది. వీటి పరిమాణ ములో చాలా భేదము కలదు. అతి చిన్న కణములు ఒక ఘనమిల్లిమీటరు స్థలములో లక్షలాది ఉండును. ఆ స్థలములోనే అతి పెద్ద కణములు వెయ్యికంటె ఎక్కువ యుండును. ఘనమిల్లిమీటరు పరిమాణముగల ఒక చిన్న రక్తపు బిందువులో 50,00,000 కణములకు పైగా వుండును.

కణములు "ప్రోటోప్లాజమ్" అనే పదార్థ ములో నిర్మితమైనవి, అది గుడ్డులోని తెల్లని పదార్థమువలె నుండును. ఇదే జీవమున కాధా రము. ఈ ప్రోటోప్లాజమ్‌కు మించిన జీవము లేదని జీవశాస్త్రవేత్తలు చెప్పుచున్నారు. ఈ ప్రోటోప్లాజమ్ వల్లనే కణము ప్రత్యేకముగ ఉండగలుగుచున్నది. అందువల్లనే సజీవముతో నుండగలుగుచున్నది. ఆహారమును తీసికొన గలుగుచున్నది. పెరుగగలుగుచున్నది తన వంటి యితరకణములను కూడ సృష్టించగలుగు చున్నది.

కణముల ఉత్పత్తివిధానము ఆశ్చర్యకర ముగ నుండును. ఒక్కొక్క కణము మధ్య న్యూక్లియస్ అనునది కలదు. ఈ న్యూక్లియసే కణమునకు ఆత్మయని చెప్పవచ్చును. అందు చేత కణ యుత్పత్తికి పూర్వము న్యూక్లియస్ రెండుభాగములుగ విడిపోవును. రెండును విడి విడిగా పనిచేయుచు, రెండును రెండుసంపూర్ణ కణము లగును. అప్పు డవి విడిపోవును ఆ రెంటిలో ఒక్కొక్కటి తిరిగి రెండేసి యగును. ఈ విధముగ కణములసంఖ్య వృద్ధి యగుచుం డును. ఈ వృద్ధి నయమగుచున్న గాయములో స్పష్టముగ కనపించును. గాయములవద్ద ప్రతి దినము అనేక కణములు తయారగుచుండును.

కణములన్నియు ప్రోటోప్లాజమ్‌తో తయా రైనప్పటికీ, అవియుండు అవయవములను బట్టి రూపమున మారుచుండును. గ్రంధులలోని ఘనరూపమున నుండును. కండరములలోని కణములు కదురువలె నుండును. ఇట్లే తదితర అవయవములలోని కణముల రూపములు వేరు వేరుగ నుండును.

కణసముదాయమును టిస్యూలందురని పైన వ్రాసియుంటిని. కొన్ని టిస్యూలలోని కణ ములు నారవలెఉండును. ఈటిస్యూలలోకూడ ఒక్కొక్కటిస్యూకు ప్రత్యేకఆకారము, కర్త వ్యముకలవు. శరీరమందలియవయవా లన్నియు టిస్యూలతో నిర్మింపబడినవి. ఆయా అవ యవములనుబట్టి టిస్యూల పనికూడ మారును. కండరములు ముడుచుకొను స్వభావము కలవి. అందుచేత పనిచేయవలసి వచ్చినప్పుడెల్ల ఈ కండరములలోని టిస్యూలు ముడుచుకొను చుండును. గ్రంధులలోని టిస్యూలు రసము లను స్రవించుచుండును. ఈ విధముగ టిస్యూ లయొక్క పనులు కూడ వేర్వేరు.

కొన్ని కణములు కలిసి టిస్యూలగును. ఆయా అవయవములను పట్టి అందలి టిస్యూల కర్తవ్యములు కూడ వేర్వేరు అని తెలుసు కున్నాము. అయితే దేనివలన ఈ కణములు జీవించుచు పనిచేయుచున్నవి? కణములు పని చేయు కొలది అరిగి క్షీణించుచుండును. వీటిని పునరుద్ధరించునది యెద్ది? మన యాహారమే పునరుద్ధరించుచున్నది. ప్రాణవాయువు నీరు ప్రొటీనులు, క్రొవ్వులు, పంచదార, లవణములు వీటిరూపములలో ప్రతికణమునకు పోషణ లభించుచున్నది. ఈ పోషణ మనము పీల్చు గాలివల్లను, త్రాగు పానీయములవల్లను, భుజించు యాహారమువల్లను కలుగుచున్నది. ఈ పోషణవల్లనే కణములు ప్రోటోప్లాజమ్‌ను తయారుచేయుచున్నవి. ఈ ప్రోటోప్లాజమ్ వల్లనే అవి జీవించుచున్నవి పని చేయు చున్నవి. సంఖ్యయందు వృద్ధియగుచున్నవి.

ప్రతికణము పోషింపబడుటకున్నూ, పోషక పదార్థములు మన యాహార పానీయముల నుండియు, గాలినుండియు తయారగుటకున్నూ ఎట్టి యేర్పాట్లు శరీరమున చేయబడినది తెలిసి కొందము.

మానవుల సామాన్య జీవితమువలన ఆరోగ్యము ఎట్లు చెడుచున్నది, ఆసనముల వలన అనారోగ్యముపోయి ఆరోగ్యము ఎట్లు కలుగు చున్నది తెల్పుటయే ఈ గ్రంథమును వ్రాయుటలో నా ముఖ్యోద్దేశము. ఈయోగవ్యాయామము మనభారతదేశములోనేకాక పాశ్చాత్య దేశములలోకూడ ముఖ్యముగ నాగరిక ప్రపంచమున అభివృద్ధి యగుచున్నట్లు పైన వ్రాసి యుంటిని. అయితే నేటి విద్యావంతులగు స్త్రీ పురుషులు ప్రతిదానికి ఎందుకు? ఎట్లు అని ప్రశ్నలు వేయుచుందురు. ఈ ప్రశ్నలకు సరియైన జబాబులు చెప్పిననే వారంగీకరించుదురు. లేనిచో వారంగీకరించరు. శాస్త్రయుక్తముగ సహేతుకముగ చెప్పిననే వారంగీకరించుదురు. అందుచేత శరీర శాస్త్రమును కూడ బోధించుచు, శరీరమందలి వివిధభాగములకు ఆసనములవలన ఎట్టిఫలితములు లభించినదియు జాగ్రత్తగ తెలిపియుంటని. నేటివిద్యావంతులు ఇందలి విషయములను చక్కగ గ్రహించి అంగీకరించెదరని భావించుచున్నాను. ఆసనములను సృష్టించినటువంటి యోగులకు కూడ శరీరశాస్త్రము తెలియక పోలేదు. అయితే నేటి శాస్త్రజ్ఞులు శరీరమును భేదించి విషయములను గ్రహించుచుండ యోగులు తమదివ్యదృష్టివలన తెలిసికొనిరి. నేటి శాస్త్రజ్ఞులు పొరపడుట కవకాశముకలదు. యోగులు పొరపడుట కవకాశము లేదు. వారు యథార్థమునే తెలిసి కొనిరి యోగులు తమ శరీరముల మీదనే ప్రయోగములు గావించి తెలిసికొనిరి. శాస్త్రజ్ఞులు ఇతరుల శరీరములు మీద ప్రయోగముల గావించుచుందురు.

ఆసనములను సరిగ వేసిన యెడలనే శరీరమునకు ప్రాణశక్తి, చురుకు, దీర్ఘాయువు, చిరకాల యౌవనము, లభించును. మృత్యువునుకూడ జయించవచ్చును. గ్రంథములోని బొమ్మలను చూచి ఆసనములను వేయవచ్చునుకాని ఒక పర్యాయము అనుభవజ్ఞులయెదుట నేర్చు కొనుట మంచిది. అనుభవజ్ఞులు లభించినచో జాగ్రత్తగ ఎవరంతటవారే ఇంటివద్ద అభ్యసించవచ్చును

పరమాత్మని తెలిసికొనుటకు చిత్తమును కట్టిపెట్టవలెను చిత్తమును కట్టిపెట్టుటకు తగిన స్థితిలో ఆసనములు శరీరమును ఉంచును. ఇది యాసనములయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. ఆసన

ములు శక్తిని కాపాడును. శక్తి యితర యోగ సాధనల కుపకరించుచున్నది. ఈ శక్తివల్లనే మనము నిశ్చయించుకొను విషయమునందే అది ఆధ్యాత్మికము లేక భౌతికములయి ఉండ వచ్చును — చిత్తమును నిలుప వీలగుచున్నది. భౌతికవాదులకు ఆధ్యాత్మిక విషయములందు నమ్మిక లేకపోయినను ఆసనముల వలన వారు కూడ మేలును పొందగలరు. వారి భౌతికజీవితమునకు తగునట్లుగా వారి స్థూలశరీరములు ఆసనములు వలన ఆరోగ్యముగ నుండును. దానివలన వారికి వ్యాధులు రావు. వచ్చిన వ్యాధులను తట్టుకొగలరు. ఈ మాత్రపు మేలైనను వారికి కలుగును. అయితే అన్నిటికంటె వారికి కలిగెడి మహోపకార మేమన వారి మనస్సు ఆరోగ్యముగ నుండును. శరీరము ఆరోగ్యముగ నున్నయెడల మనస్సు కూడ ఆరోగ్యముగ నుండునన్న సంగతి మనమెల్లరకు తెలిసిన విషయమేకదా. పాశ్చాత్య వ్యాయామములవలనకండలు పెరిగినట్లు,యోగవ్యాయామము వలన పెరుగవు. యోగ వ్యాయామము వలన ఆరోగ్యము, శక్తి ముఖ్యముగ మెండెముయొక్క కండరములకును, అందలి పిండావయములకును—అన్నాశయము, ఊపిరితిత్తులు, ప్రేగులు, హృదయము మొదలైనవి—కలుగును. పాశ్చాత్య వ్యాయామమునకును యోగ వ్యాయామమునకును గల వ్యత్యాసమే యిది. పాశ్చాత్య వ్యాయామము వలన శరీరము యొక్క పైభాగము శక్తివంతమగును యోగ వ్యాయామమువలన శరీరముయొక్క లోపలి భాగము, నాడీమండలము శక్తివంతమగును తక్కువ కాలము తక్కువ శక్తిని వినియోగించుటద్వారా ఈ మేలు కలుగుచున్నది.

యోగశాస్త్రము ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచమునకు సంబంధించినది ఈ శాస్త్రమనిన ఋషులకు అధికప్రీతి. యోగశాస్త్రమందలి సత్యములను తెలిసికొనవలయునన్న స్వయముగ యోగసాధన చేసి అనుభవముద్వారా తెలిసికొన వలసినదే.

ఈ శరీరమున మూడు భాగములు కలవని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. అవి—

1. ఎముకలు, కండరములు, రక్తనాళములు, కణములు మొదలగువాటితో కూడుకొన్నదై మన స్థూలదృష్టికి కనిపించుచున్న స్థూల శరీరము.

2. నాడులద్వారా పనిచేయు రాగభావాదులతో కూడుకొనిన శరీరము. దీనిని కామమయ శరీర మనవచ్చును.

3. మెదడు నాడులద్వారా సంకల్పరూపమున పనిజేయు శరీరము. దీనిని మనోమయ శరీర మనవచ్చును.

ఇప్పుడు మనము గ్రహించవలసిన దేమనగా మన రాగములకు భావములకు నాడులు స్థానములై యున్నవి. ఇవి కనిపించవు కాని శక్తి రూపమున పనిచేయుచున్నవి దీనినే యోగులు ప్రాణశక్తి, విశ్వశక్తి యందురు

ఇప్పుడు స్థూలశరీరమును గురించి తెలిసికొందము

ఎముకలు

పెద్దవాని శరీరమునందు షుమారు 206 ఎముకలు కలవు. కీళ్లతో కూడుకొనియున్న దానికే అస్థిపంజర మనుచున్నాము మన శరీరమందలి మెత్తటి పదార్థమునంతను ఈ యస్థిపంజరము నిలుపుచున్నది ఇది లేనిచో

శరీరమంతయు ఒక ముద్దవలె పడియుండెడిది. దీనివల్లనే శరీరమునకు ఆకార మేర్పడు చున్నది ఒక యెముండెమునందే కాక తల, చేతులు, కాళ్ళు, వ్రేళ్ళయందుకూడ నెము కలు కలవు. కొన్ని యెముకలు కీళ్ళచే బంధిం పబడినవి. ఈ కీళ్ళకదలికకుకూడ ఒక మితము కలదు. ఈ కదలిక కండరములవలన కలుగు చున్నది. ఈ కండరములు రెండు యెముకలను కలిపి పట్టియుంచుచున్నవను విషయము మీకు తెలిసినదే. ఈ కండరములే లేనిచో చేతులు, కాళ్ళను జాచ లేము, ముడువ లేము. ఈ యెముకలుకూడ కీళ్ళవద్ద అరిగిపోకుండా సాఫీగా కదులుటకు ఎముకలమధ్య కార్టిలెజి అనే మెత్తని పదార్థము కలదు. అంతే కాకుండా కీళ్ళవద్ద ఒకవిధమైన ద్రవపదార్థ మూరుచుండును. ఇది లూబ్రికేటింగ్ ఆయిలు వలె పనిచేయును.

అయితే అనేక కీళ్ళను కలిగి చిత్రముగ కనిపించుచు ఆశ్చర్యమును గొల్పునది వెన్నె ముక. ఈ వెన్నెముకయందు 32 ముక్కలు కలవు. వీటిని వెన్నుపూసలందురు ఇందు ఏడుపూసలు మెడయందు కలవు. వీటిని మెడపూస లందురు. తరువాత పండ్రెండు వెన్నుపూస లన్నను తరువాతిలి యైదింటిని నడుముపూస లందురు. చివరిపూస లన్నియు కలిసి ఒక యెముకవలె కనిపించును. వీటిని ముడ్డిపూస యందురు.

ఈ వెన్నుపూసలు ఒకదానిమీద నొకటి పేర్చబడినవి వీటికి సగముసగము కదలు కీళ్ళు కలవు. ఇవి ఒకదానిలో నొకటి యిమిడి యుండును. పూస పైదానిలోను క్రిందిదాని లోనకూడ అమరియుండును. పూసకుపూసకు మధ్య మెత్తని దిండువంటి పదార్థము కలదు. ఇది కుషనువలె నుపయోగించును. వీటిని కార్టి లేజన్ అందురు. వీనివలన వెన్నుపూసలు స్వేచ్ఛగ కదలుచుండును. వెన్నెముకలోని 26 వెన్నుపూసలను దిట్టమైన నరములు (లిగ మెంట్సు) కలిసియుండునట్లు బంధించుచున్నవి. ప్రతి వెన్నుపూసకు మధ్య రంధ్రము కలదు. వెన్నుపూసమీద వెన్నుపూస ఉండుటచేత ఈ వెన్నుపూసలన్నిటి రంధ్రములు కలిసి ఒక కాలువగ యేర్పడినవి. ఈ కాలువలో వెన్నె ముక పొడవున ఒక నాడి కలదు. ఇది వెన్ను బాము అని శరీరశాస్త్రములోను సుషుమ్నా అని యోగశాస్త్రములోను చెప్పబడుచున్నది.

చాలాదిట్టమైన కండరములు వెన్నెముక చుట్టునుండి, అది అన్నిదిక్కులవైపు కదలునట్లు చేయుచున్నది. అనగా వెన్నెముక కుడివైపుకు ఎడమవైపుకు, ముందుకు, వెనుకకు కూడ వంగ గలదు. ప్రతిరెండు వెన్నుపూసలనుండి 31 జతల వెన్నెముకకు సంబంధించిన నాడులు (స్పైనల్ నర్వ్సు) బయలుదేరి శరీరముయొక్క వేర్వేరుభాగములకు వ్యాపించియున్నవి

ప్రేమ

సర్వరోగనివారకము

సర్వార్థ సాధకము

కర్త క్లేరా యంకాడ్

I

"ప్రకృతి శాస్త్రములకు నిజమైన ప్రేమ దొరికింది" అనే శీర్షికగల వ్యాసాన్ని రీడర్స్ డైజెస్ట్ (Reader's Digest) అనే పత్రికయొక్క ఏప్రియల్ సంచికలో చదివిన తరువాత కలిగిన ఉత్సాహముతో యీ వ్యాసము వ్రాస్తున్నాను.

అమెరికాలో నొకరును, ఆస్ట్రేలియాలో నొకరును, సుప్రసిద్ధులైన యిద్దరు డాక్టరులతో నాకు గల స్వంత అనుభవములుకూడా యిందు జతపరుస్తున్నాను.

ఈ క్రింది భాగము "డైజెస్ట్‌లోనిది —

మానసికచికిత్సావిదులు చిట్టచివరకు ప్రేమ లేకపోవుట వలననే మానసిక వ్యాధులన్నియు ఉద్భవించుచున్న వనిరి. చిన్నపిల్లలకు యిచ్చే పాలు వేళ పట్టున యివ్వవలెనా? పిల్లలు యేడిచినప్పుడు యివ్వవలెనా? అరిచేతితో చరచవచ్చునా? రాదా? అని యిట్టి స్వల్పవిషయములలో వాదులాడిరి. కాని వీని వలన బిడ్డలో ఆట్టే మార్పు రాదనియు, బిడ్డకు పోషించువారివలన లభించే ప్రేమవలననే బిడ్డ పెంపకము ఆధారపడుచుండునని శిశు మానసికశాస్త్రవిదులు తేల్చిరి. సాంఘిక శాస్త్రవిదులు, ప్రేమ లేనపుడే అక్రమవర్తనము కలుగుచున్నదని కనిపెట్టిరి. ప్రేమయే సర్వ నేరములకు మందు అని (క్రిమినల్) దోష శాస్త్రవిదు లనిరి. ప్రేమరాహిత్యము వలన యెవరి మనస్సు వికారము చెందుచున్నదో వారే వ్యభిచారులగుచున్నారని కామశాస్త్ర విదు లనిరి."

చిట్టచివర చెప్పినకామవిషయమునే, కారల్ జంగ్ గారున్నూ, జిడ్డు కృష్ణమూర్తిగారున్నూ ప్రేమవలన జయింపరాని దాంపత్యపు చిక్కులే లేవు అనిరి. అనాథ శరణాలయము లందలి అపార శిశుమరణసంఖ్య, శరణాలయమునందలి పోషణకర్త్రి దయావతిగా నున్నప్పుడు తగ్గిపోయినదని చికాగో డాక్టరు లనిరి.

మానవ కులాయమునకు మాతృప్రేమ తూలికాతల్పము. బిడ్డగా నున్నప్పుడు మాతృప్రేమ లభింపనివారు జీవితాంతము వరకు, మనోదౌర్బల్యమునకు గురియగుదురు. దేహ పాటవమును కుంటువడును.

ఈ సంగతులు విన్నతరువాత ప్రేమ చాలా ముఖ్యవిషయ మని తేలినది. అయితే ప్రేమ అంటే యేమిటి? అవ్యాజమైన, నిక్కమైన ప్రేమ యేలా ఉంటుంది? "డైజెస్టులోని" వ్యాసములో యిట్లున్నది —

"కథలలోను, సినిమాలలోనూ చూచే ప్రేమ కాదది. అంతరింద్రియ జ్ఞానమువలన యేసుప్రభువు దానిని చూచెను. చాలా సులభ

మైనది మానవస్వభావములలోని కెల్లచిక్కయినదిగూడ. దానినిగురించే యెవరికీ బాగా తెలియదు. అనేకులకు తప్పుగానే తెలిసిన దది. న్యూయార్కువాస్తవ్యుడు డాక్టరుఅబ్రహాంస్టోన్ యేమన్నాడంటే, "అత్యంత శక్తివంతమైన రోగనివారకౌషధము ప్రేమ. అయితే ప్రేమ అంటే యేమిటో యెంతో మందికి తెలియదు. తమదాంపత్యము సౌఖ్యదాయకముగా నున్నదనుకునేవారికి గూడ ప్రేమ అంటే యేమిటో నిజంగా తెలియదు"

ప్రేమ అంటే యేది కాదో ముందు పరిశీలిద్దాం.

1. వశీకరణ ప్రేమ కాదు

మనవలెనే యితరులను తయారుచేయటం ప్రేమకాదు. తన ఆదర్శములను అందుకోలేదు గనుక తాను ఆమెస్నేహమును వదలుకొంటినని ఒకామె నాకు చెప్పినది. "అయితే యెవరు మాత్రము మీ ఆదర్శాలను యెందుకు అందుకోవలెనమ్మా" అని నే నడిగితిని "వారు వారి స్వంత ఆదర్శాలను అందుకుంటే చాలును" అంటిని. ఒకప్పుడు ఒక ప్రజాపతి ఒక అప్రయోజకుని బాగుచేయుటకై వివాహమాడెను. ఇంతకంటె పొరపాటు లేదు ఒకతను ఆమెను సంస్కరించుటకై తనకన్న యిరువది సంవత్సరముల చిన్నదానిని వివాహమాడెను. తీరా చూస్తే ఆమెకు అప్పటికే ఒకవిధమైన స్వభావము స్థిరపడి యుండెను. ఆ స్వభావము తన యిష్టమునకు కేవలము వ్యతిరేకముగా గూడ నుండెను. అందు కతడు చాలా నొచ్చుకొనెను. ఇట్టి ప్రేమ కేవలము స్వప్రేమయే గాని నిజమైన ప్రేమగాదు. కాగా ఇందులో ఆత్మవంచనగూడ నున్నది ఎవరినైనా వశపరచుకొనుట నిజమైన ప్రేమకాదు, అని డాక్టరు ఓవర్‌స్ట్రీటు అనుచున్నాడు. ప్రేమఅంటే ఎవని ఇష్టమును అతడు అనుభవించుటకు అనుమతించుట. వశీకరణ స్వభావముగల తల్లులు, భర్తలు, భార్యలు, స్నేహితులు ఉందురు. వీరివలన యెంతయో బాధ, అసౌఖ్యము కలుగుచున్నది. ఇది సర్వసామాన్యంగా ఉండే రోగమే దీనికిమూలము ప్రేమకాదు, కామము, తాము యితరులను ప్రేమింతుమని చాలా మంది చెప్పుదురు, వారు తమ స్వభావములను యితరులకు మప్పుదురు. తల్లిదండ్రులుంటారు తమబిడ్డ అత్తవారింటికి పోవటం వారికిష్టముండదు. తమయెదుటనే ఉంటే వారికి సంతోషము, తమ సంతోషముకొఱకు ఆమె భర్తృసుఖాన్ని వదలుకొనుటకు, కోరుచుందురు. ఇది ఆమెను ప్రేమించుట కాదు తమ సుఖాన్నే కామించుట. తనభార్యనో, భర్తనో చూచి యితరులు సంతోషించినా, స్తుతించినా కొందరు ఓర్చుకోలేరు. ఈ ఓర్వలేమియెందుకు వస్తుందో తెలుసునా? వారు తమ భార్యనో, భర్తనో నిజంగా ప్రేమింపరు తమనుతాము ప్రేమించుటయే వారి స్వభావము. ఆప్రేమకు దెబ్బతగులుతే అసూయ వస్తుంది. అసూయ ప్రేమకు గుర్తు కాదు. అది కామానికి చిహ్నము.

2. పరాధీనత ప్రేమ కాదు - వీరారాధన

రెండు రకాలు. తను ఆరాధించువారికి అంటుకొని, చుట్టుకొనిపోదు. నిజమైన వీరారాధన తమ కోరికలు, సంకల్పాలు నెరవేర్పవలెనని వీరులను ఆరాధించుట నిజమైన వీరారాధన కాదు. తమ భుజముమీది బరువును దింపి వారు భరింపవలెనని నిజమైన ఆరాధన కోరదు,

తాము యేమిచేయవలెనో నిర్ణయించుటకును వీరులను కోరదు. చిన్నపిల్లలు యిట్లు కోర వచ్చుగాని ఎంత పెద్దతనము వచ్చినా యింకా తల్లిదండ్రులనే చుట్టుకొని బ్రిదికి నన్నాళ్లు బిడ్డలుగా నుండుట మంచిపనిగాదు.

3 స్వార్థనాశనము ప్రేమకాదు - త్యాగము చేయుట ప్రేమలో ఉంటుంది, కాని మోహవశంగా కొందరు తల్లులు తమబిడ్డలను అవితముగా ప్రేమింతురు తమ కాలాన్ని, బలాన్ని, బిడ్డలను సంతోషపెట్టుటకు వ్యయము చేస్తారు. ఇది నిజంగా బిడ్డలను ప్రేమించటం కాదు. తాము తమకు కలిగే అసౌఖ్యాన్ని తగ్గించుకునేందుకు కూడా యిట్లా వర్తించుట కద్దు ఇందువల్ల ఆ బిడ్డలు ముందు ముందు ఎందుకూ పనికిమాలినవారవుతారు. తమ స్వార్థాన్ని నాశనంచేసుకొని ప్రేమించేతల్లులు పెంచిన బిడ్డలు అదేకారణంచేత స్వార్థపరులయ్యేదరు.

4 ఆదరణ ప్రేమగాదు - ఒక డాక్టరు యేమన్నాడంటే తన భార్య అందముగా నున్నదనో, తెలివి గలదనో, ప్రజ్ఞగలదనో ప్రేమించేవారు ఆమెను నిజంగా ప్రేమించని యట్లే. ఇది అభిమానము మాత్రమే. అంత సుందరమైన మనిషి తనకు వశమైనది గదా అనే ఆత్మసంతోషము మాత్రమే యిందుండును. మన్నించుట, గౌరవించుట, స్తుతించుట యివి ప్రేమ కాదు ఎవరినన్నా స్తుతిస్తాము. మనస్సులో వారి వల్ల యేదో కాంక్షిస్తాము. వారితో పరిచయము కలిగిఉంటాము. ఇది ప్రేమ కాదు, ఇందులో స్వార్థముతో గూడిన కామమున్నది. స్తుతించుటలో గూడ యింకొక చిక్కున్నది. మన స్తుతిని స్వీకరించేవారేమీ దేవతలు కారు. మానవ సహజమైన లోటుపాటులు గూడ వారిలో కొన్ని ఉంటై. అవి తెలిసిన తోడనే సర్వజనస్తుతులు స్వీకరించు వారిని ఒకప్పుడు సర్వజనులు నిందించుటగూడ తటస్థిస్తుంది. ఎంత యెక్కువగా స్తోత్రం చేస్తారో నిందగూడ అంత యెక్కువగానూ ఉంటుంది. స్తుతివలన మన అహంకారానికే పోషణ జరుగుతుంది. ఆత్మానుభూతికి సహాయపడదు స్తుతి.

5. ప్రేమించే వస్తువుయొక్క యోగ్యతమీద ప్రేమ ఆధారపడి యుండదు

ప్రేమించేవారి సామర్థ్యముమీద ఆధారపడి ఉంటుంది ప్రేమించేవారి సుగుణాలకు, నిజమైన ప్రేమకూ సంబంధం లేదు. ఒక పనికిమాలినవానిని యెలా ప్రేమిస్తాము? వాని అయోగ్యతవలన అతడు మీ ప్రేమను కోలుపోతే వానిగతి యేమిటి? ఒక్కొక్కప్పుడు ఫలానివారిని యెందుకు ప్రేమిస్తున్నావయ్యా అని అడిగితే యేవేవో కారణాలు వెతికి వెతికి చెప్పుతారు అవేవీ సరియైనవి కావు. నిజంగా యే కారణాలు ఉండవు. పూర్వజన్మలలో యేవేవో సంబంధాలు ఉంటై. అందువలన ఒకరినొకరు ప్రేమిస్తారు ఆ సంబంధాలు దిట్టమైనవి అయితే చూచేచూడటంలోనే ప్రేమ కలుగుతుంది. 'జననాంతరసౌహృదాని' అన్నది. దీనినే డేవిడ్ జొనాథాన్ అనే కథ ఉన్నది. అందులోని రాజకుమారుడు గొల్లపిల్లవానిని చూచేచూడటంతోనే ప్రేమిస్తాడు. సాంఘికంగా వారిద్దరిమధ్య యెంత అంతరువో ఉన్నది. అయితే యేమి జననాంతరసౌహృదము వారిని అన్యోన్యంచేర్చి పెనవేసింది. తన రాజ్యపదవిని వదలుకొని, ఆ గొల్లవానికి రాజ్యాభిషేకం

చేయటానికిగూడా అతనికి ఇష్టం అవుతుంది. సెయింటుపాల్ దీనినే 'తనకంటె యెదుటివాడే గొప్పవా డనిపిస్తుంది' అన్నాడు.

6 ప్రేమంటే పశుకామముకాదు

ప్రేమ ఉంటే కామముగూడా ఔన్నత్యం పొందుతుంది. పై పై లక్షణాలు చూచి కామించుకున్న యువతి యువకులు కొద్ది కాలములోనే తమకుండే అన్యోన్యానురాగము పోగా పరాయివారై కూర్చుంటారు? పూర్వజన్మలలో ఒకరినొకరు అర్థంచేసుకొని ప్రేమించుకొని ఉంటారు. అట్టివారి వివాహాన్నే 'స్వర్గసంబంధము' అంటాము. కాని యిట్టివారు అరుదుగానే ఉంటారు. పై పైకారణాలచేత కామించుకోవటమే తఱుచుగా జరిగేది. అట్టివిషయాలలో వారిని మంచిమాటలతో ఒకరియందు ఒకరికి స్నేహము కలిగించుటయే మనము చేయుగలపని. కేవలము పశుకామముతో యే దాంపత్యమూ చిరకాలము సుఖంగా నడువదు. ఒకరియందు ఒకరికి స్నేహబంధము గూడా ఉండాలె. దేవుని ముఖం చూచి, ఆ దైవబంధమన్నా ఉండాలె సంతానము కలిగితే దానితో నన్నా దాంపత్యము సుఖప్రదము కావలసినదే గాని కేవలం పశుకామము దాంపత్యసౌఖ్యానికి సరిపోదు.

జిడ్డు కృష్ణమూర్తిగారు యిలా అన్నారు. "ప్రేమ ఉంటే దాంపత్యములో చిక్కులు రావు. ప్రేమ లేనప్పుడే చిక్కులు వస్తవి. ఎవరినన్నా నీవు గాఢంగా ప్రేమిస్తే, నీకున్నదంతా వారికి కట్టబెట్టెదవు ప్రేమించుట అంటే పవిత్రముగా ఉండటమే. ఎవనికి ప్రేమఉంటే అతడు పవిత్రుడు, నిర్మలుడు, అచంచలుడు. ప్రేమగల కొలదిమందికే వివాహము సార్థకమైనది. విచ్ఛేదము చేయుటకు అలవిగాదు. "ప్రేమ అంటే మనోత్సాహము కాదు. భావమూ గాదు. ప్రేమగలవానికే దివ్యప్రేమ అంటే యేమిటో తెలుస్తుంది. అతడే పూర్ణముగా ప్రేమింపగలడు. ఒకరిని యెట్లు ప్రేమింపవలెనో మనకు తెలియనందుననే మానవులను ప్రేమించుటలో చాంచల్యం కలుగుచున్నది. ప్రేమకలవానికి, ప్రేమింపవలసినవారు ఒకరా, యిద్దరా, బహుమందియా అనే ప్రసక్తియే లేదు. ఒక్క ప్రేమయే ఉంటుంది. ప్రేమ ఉంటే అన్నిచిక్కులు విడిపోతై. అప్పుడే ప్రేమలో యెంత ఆనందమూ, సుఖమూ ఉన్నవో తెలుస్తుంది"

7 మాతృ ప్రేమకూడ నిజమైనప్రేమ కాకపోవచ్చును

ఎచ్. పి. బి అనుచున్నది "సామాన్యమైన మాతృప్రేమ ఉండవలసినంత ఉన్నతంగా ఉండుటలేదు" అని.

డాక్టరు విలియం మెనింగర్ అనుచున్నాడు. "నిర్మలంగా ప్రేమించుట బిడ్డలకు తల్లిదండ్రులు నేర్పదగిన పని. తాము బిడ్డలను నిర్మలంగా ప్రేమిస్తే వారు దానినే నేర్చుకుంటారు. తాము ముందు యితరులకు యివ్వగలుగుటకు వారిప్పుడు మనప్రేమనుపొందాలె. వారికి కావలసినవి అమర్చుట, సంరక్షణ చేయుట మాత్రమే ప్రేమ కాదు. జంతువులు గూడ తమ శిశువులను రక్షిస్తవి. నిజమైన పరీక్ష యేమిటంటే మనబిడ్డలను మనము మనుష్యులవలెనే చూస్తున్నామా? వారి వ్యక్తిత్వాన్ని మనము యెంతవరకు మన్నిస్తున్నాము? తాము మన అపేక్షలేకుండా స్వతంత్రులుగా నుండుటకు మనము తోడు

పడుతున్నామా ? లేక జీవితాంతమువరకు గారాబము చేస్తూ మన అండ లేనిదే బ్రదుక లేని అస్వతంత్రులను చేస్తున్నామా ?"

ప్రపంచములోని యితర దేశాలయందు కన్న, అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములలోని బిడ్డలు యీ విధంగా చెడగొట్టబడుచున్నారు. తల్లిదండ్రులు తమబిడ్డలను, గారాముచేయుట, అమర్చిపెట్టుట, సంరక్షించుట మొదలగు క్రియలచే అస్వతంత్రులను, అసమర్ధులను, నిరర్థకులను చేసి వేస్తున్నారు వారికే వ్యక్తిత్వము లేకుండా పోతున్నది. కలవారి బిడ్డలకే ఇది యెక్కువగా తటస్థించుచున్నది. నేను నా సంచారములో భాగ్యవంతుల యిండ్లలో నివసించినప్పుడు చూచేదానను. భాగ్యవంతుల బిడ్డలస్థితి చూస్తే నాకు జాలి కలుగుచున్నది. వారివద్ద యెన్నో రంగు రంగుల బొమ్మలు ఉంటై. వ్యక్తిగతంగా పరిశీలన, నిర్మాణం చేయటానికి వారికి అవసరముండదు, అందుకు వసతులూ ఉండవు. చివరకు వారికి యీ జీవితముతో విసుగెత్తి తగవులమారివా రవుతారు. ఒక భాగ్యవంతుల యింటి బిడ్డతో "మీ పనివానికి కిటికీలు తుడుచుటలో తోడు పడ"మంటిని. ఈవిధంగా ఒక పగటివేళ అతనికి పని కల్పించాను. బిడ్డలకు యేదైనా నిజమైన పని చేయవలెనని ఉంటుంది. జీవిత సమరములో పాల్గొనుటకు చిన్నతనములోనే యీ విధంగా అలవాటు పడెదరు. గారాబముగా చూచే శిశురక్షణాలయములో పని పాటలు లేకుండా యేదోవిధంగా బ్రదుకుటకన్న యేవన్నా వార్తాపత్రికలను అమ్మటంగూడా మంచిపనే.

ప్రేమను అభ్యసించాలె-డాక్టరులు, మానసిక శాస్త్రవిదులూ గూడా ప్రేమను నేర్చుకొనవలె నందురు. దానంతట అది సహజంగా రాదని కొంతమంది అనుకుంటారు. ప్రేమ ఆలోచించేదిగాదు. ఒక అనుభవము అంటారు కృష్ణమూర్తిగారు. ఆత్మయొక్క యాత్రలో ఎట్లు ప్రేమింపవలెనో నేర్చుకోవాలె మన శాపాఠమును బోధించుటకే నష్టము, ఆశాభంగము మొదలగునవి వస్తూ ఉంటై వలె నున్నది.

వైట్ ఆన్ ది పాత్ లో యిట్లు చెప్పబడినది:

"తనకొఱకై తాను పనిచేయుట వలన మనకు కలిగేది ఆశాభంగమే నని, నష్టము, మృత్యువు మొదలగు వానివలన మనకు తెలియగలదు. ఎవరైనా ఆప్తులు మృతినొందినప్పుడు మనకు దుఃఖము కలుగుతుంది. ఎందువలన ? మనతో తిరిగేవారు, మనకు ఆనందాన్ని యిచ్చేవారు పోయినా రనే సంగతే తప్ప, మృతినొందిన జీవితపు ఆరాటములో నుండి వారు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారని గాని, రాబోవు జన్మలో వారు మేలును పొందుతారనిగాని మనకు తోస్తుందా ? ఎవరైనా నీ యెదుట లేకుండా పోయినప్పుడు గూడ, వారు నీయెదుటనే ఉన్నట్లు సుఖముగా నుండగలవా? అప్పుడే నీవు నిజముగా ప్రేమింపనేర్చుకున్నట్లు అన్నది డా. అని బెసెంటమ్మగారు.

II

అవ్యాజమైన ప్రేమ అనగా నేది ?

మనకు అది గోచరము అయ్యే దేనా ? మనము దానిని వర్ణింపగలమా ? ప్రేమయే రూపముగా గల జీసస్ క్రైస్తును గురించి విచారిద్దాము. అతడు మానవుల నందఱిని ప్రేమించెను. తనశిష్యులతో తాను చివరితూరి సమావేశములలో నిట్లు నుడివెను —— 'ఇప్పుడొక

నూతన ఆదేశము నొసంగుచున్నాను. నేను మిమ్ములను యెట్లు ప్రేమించుచున్నానో మీరు అన్యోన్యం అట్లుప్రేమించుకొనుడు". లీసెస్సులోని థెరెసీ అను నామె "నేను మిమ్ములను యెట్లు ప్రేమించుచున్నానో" అనుపదములను బాగుగా మననము చేసి, ప్రభువు తన అనుచరులను యెట్లు ప్రేమించెనో అట్లు తనతోడి కన్యల (Nuns) ను ప్రేమింప బ్రయత్నించెను. ఆమె యిట్లు వ్రాసినది "తోడివారిదోషముల నన్నిటిని మన్నించుట, వారు తప్పు చేసినప్పుడు యెట్టి ఆశ్చర్యమును పొందకుండుట, వారు యెంత చిన్న మంచిపనిని చేసినను, మన్నించి సంభావించుట యిదియే నిజమైన త్యాగమని నాకిప్పుడు తెలిసినది."

"నేను మిమ్ములను ప్రేమించినట్లు" అనే దానిలో యెంతబలము, కారుణ్యము, ఇంగితము యిమిడియున్నవో యీ క్రింది కథవలన తెలియగలదు. "ఏసుప్రభువును నీవెఱుంగుదువా" అని అడిగినప్పుడు పీటరు మూడు తూరులు తానాతని యెఱుగననెను. ఈ పితికి తనమును ప్రభువు యెట్లు స్వీకరించెనో తెలిసికొనవలెను. పీటరు ప్రభువును తిరిగి "నీవు యింకను నన్ను ప్రేమింతువా" అని 3 తూరులు అడిగెను. ప్రభువు దయతో "నాగొఱ్ఱెలను, గొఱ్ఱెపిల్లలను మేపుము" అని జవాబిచ్చెను. ఎవరినో ఒకరిద్దరిని ప్రేమింపగలవానికి మందిని ప్రేమించుటకు శక్తి చాలనియెడల ఆ ప్రేమ అవ్యాజము కాదు." అని డా గీవర్ స్ప్రిట్ అనినాడు.

అవ్యాజమైన ప్రేమను త్యాగమని సెంట్ పాల్ అనుచున్నాడు తన వాకిలికి వచ్చిన బిచ్చగానికి యేదో విలువలేని వస్తువు దానమిచ్చుటనిజమైన త్యాగముకాదు. తనకత్యంత ప్రియమైన దానిని వదలుటకే త్యాగమని పేరు. అట్టి ప్రేమతోకూడి యుండవేని చేసిన దానములును, దానివలన పొందిన సిద్ధులును నిరుపయోగమైనవి అవి డంబముతో కూడినవి. అవ్యాజమగు ప్రేమను సెయింట్‌పాల్ యెంత బాగా వర్ణించెను.

ప్రేమ చిరకాలము బాధను భరించి దయగానె ఉంటుంది - అవ్యాజ ప్రేమకు ఓరిమి ఉంటుంది. ఓరిమితో వేచియుండి యెప్పటికైనను మేలే కలుగునని శాశ్వతముగా నమ్మి ఉంటుంది. తనయందు తనకు విశ్వాసము లేని వానినైనను విశ్వసింపగలుగుతుంది స్నేహము. చివరకు వానిని రక్షిస్తుందికూడ. పరమాత్మ యందుండే దివ్యప్రేమవలనవానికి విశ్వాసము సాహసము ఉద్భవిస్తవి.

ప్రేమకుఅసూయ లేదు -ఇందులోనేప్రధానమైన కారుణ్యమున్నది. తన స్నేహితుని విజయమునో, సుఖమునో చూచి మనము అసూయపడెదమేని, మన కతని యందు నిజముగా ప్రేమ లేనట్లే. అనగా ఆత్మ కామము మనలో శేషించియున్నట్లే. సర్ ఫ్రాన్సిస్ బేకన్ "ఎవనితో నున్నప్పుడు మనశోకము సగమగునో, మన సుఖము రెట్టింపగునో అతడే నిజమైన స్నేహితుడు' అన్నాడు.

ప్రేమలో బడాయిగాని డంబముగాని ఉండదు - ప్రేమతో అహంభావము కలసియుండదు. గర్వముండదు. సర్వసమర్పణ, నమ్రభావమూ ఉంటవి. పరుల కృపకు గాని, మెప్పుకుగాని ఆశపడి ప్రేమించువానికి ఆత్మ

విశ్వాసము లేదనియు, ఇంకా వానికి ఆత్మ దైన్యము వదలలేదనియు అర్థము. మన మతనిని నిందింపజాలము. మనము గూడ పరిపూర్ణులము కానందున మనకందఱికును ఆ లోపము ఉంటున్నది. ఇంకను ఆత్మరాజ్యము లోని బిడ్డలమే. ఇంకను పరాధీనములోనే ఉన్నా మన్నమాట.

ప్రేమలో అగౌరవ ముండదు —అహంభావమునందే అగౌరవము ఉద్భవించును. అది ఐచ్ఛికముగా వచ్చును. యాదాలాభము కావచ్చు. అహంభావము లేనప్పుడు ప్రేమ తప్పకుండా గౌరవముతో కూడియే ఉంటుంది మచ్చలేని మన్నన చేయగల పెద్దమనిషిలో అహంభావ ముండదు.

ప్రేమలో స్వార్థపరత్వముండదు —ఇతరుల సుఖము, ఆనందమే మూలముగా నున్న అవ్యాజ ప్రేమలో స్వార్థము యెలాఉంటుంది, ప్రేమ అచంచలమైనది. అవలంబనీయమైనది. ఎట్టి మార్పులలోను చలింపనిది. వికారము పొందనిది ప్రేమ. అవ్యాజప్రేమలో స్వార్థము ఉండదు.

ప్రేమలో సులభముగా కోపాదులు కలుగవు — పెరయొక్క అభ్యుదయము, గౌరవము చూచుకొనేది కాదు ప్రేమ చెడ్డను భావించుటలో చాలా మందమైనది. క్షమించుటకు వేగము గలది.

ప్రేమ చెడును భావింపదు — మనసులో దోషములు లేవు. హృదయము నిర్మలమైనది. అందువలన చెడును భావింప జాలదు ప్రేమ.

ప్రేమ పాపమును ఆమోదింపదు. సత్యమును ఆమోదిస్తుంది. ప్రేమకు నిష్కల్మషత్వము చిహ్నము. దాగిన కోరికలు ప్రేమలో నుండవు. ద్వంద్వార్థములు, కాపట్యము ఉండవు. కరుణ, మాయలేమి ఉంటవి.

అన్నిటియందును ఓరిమి, విశ్వాసము, ఆశ క్షమ – ఈ విధంగా అందాము. ప్రాణమునకు ప్రాణమగు పరమేశ్వరుని కరుణయందును, ఆతని పక్షపాత రహితమగు న్యాయము నందును మనకు నమ్మకమున్నందున మనము యితరులను క్షమింపగలము. అకుంఠిత సాహసముతోను, విశ్వాసముతోను అన్నిటిని విశ్వసింపగలము. మంచియు, సంతోషమును చివరకు జయించుననే విశ్వాసముండుటవలన మనము ఆశతో నుందుము. దివ్యమైన ఓరిమితో కష్టములను ఓర్చుకొందుము. "జయానికి ఓరిమి అవసరము, దివ్యపురుషులందఱికును ఓరిమియందును మక్కువ యున్నది. ఆత్మ యొక్క హృదయమే ఓరిమి అన్నాడొకదివ్య పురుషుడు. దేహానికి అట్టి దివ్యస్వభావము లేదు. మనము శాశ్వతులము, అమరులము అనే శేముషి మనకు కలిగినప్పుడు ఓరిమి కలుగుతుంది

టిబెటు పురాణాలలో ఒక మంచి కథ ఉన్నది అందులో అవ్యాజమైన ప్రేమ వర్ణన ఉన్నది ప్రేమ 7 తరగతులుగా ఉంటుంది. అందులో 3 తరగతుల ప్రేమ, మానవులకు సంబంధించినది. 4 తరగతుల ప్రేమ దేవతలకు సంబంధించినది. అన్నిటిలోకీ అధమాధమమైనది అన్యోన్యాకర్షణ ఇది కణాలలలోనూ, అణువులలో, సూర్యాది గ్రహాలలోనూ ఉంటుంది. అన్యోన్యాకర్షణవలన సంయోగము కలుగుతుంది. ఆ తరువాత (ప్రేమ) ఆకర్షణ ఉండదు. ధనవిద్యుత్, ఋణవిద్యుత్ ఒక

దానిని ఒకటి ఆకర్షించుకుంటుంది. కలయిక అయి నంతనే ఆకర్షణ ఉండదు. రెండవ తరగతి మానసికాకర్షణ. ప్రేమించేవారు, ప్రేమను పొందేవారు యిద్దరూ సమానప్రేమను కలిగి ఉండేది. "నీవు నన్ను ప్రేమించు. నేను నిన్ను ప్రేమిస్తాను. నిన్ను ప్రేమించాను గనుక నీవు నాకు బాకీపడ్డావు." ఇదీ దానిపద్ధతి. బీజములోనే నాశనకారణాలుగూడ నిక్షిప్తమై ఉన్నవి యిందులో 3 వ ది. ఇది దేవతల ప్రేమకు సమీపంగా ఉన్నది. తాము యెవరిని ప్రేమిస్తున్నారో వారి మంచికొఱకై తాము ఉద్దేశించిన విధంగా ప్రేమిస్తారు.

ఒకతూరి బుద్ధభగవానుల వద్దకు ఒకామె వచ్చింది. 'అయ్యా నేను యేమిచేస్తే రాగల జన్మలలోగూడా నా ప్రియునితో కలిసి ఉంటాను' అని అడిగింది. అతనికి యెల్లప్పుడు ప్రేమించి యుండుట, అతడు నేరముల చేసినపుడు మన్నించుట, వీనివలన యెల్లప్పుడును అతని యాత్మ నిన్ను వదలలేకుండునట్లు బంధించి యుంచవలె ననెను. తాపత్రియ నివారక మైనది, నిర్మాణాత్మకమైనది విశ్వములో ప్రేమ కంటె వేరొకటి లేదు.

ముక్తి అనుగ్రంథమున స్టార్ డాలీగారిట్లు బాగుగ తెలిపిరి

మాంసానికి సంబంధించిన కోరిక అడ్డు వస్తుంది దానిని తరుచుగా ప్రేమ అంటారు. నిర్మాణాత్మకమైన ప్రేమకు అది ఛాయామాత్ర మైనది. భౌతికశాస్త్రము, కళ, మొదలగు నవి యెవరినీ సంస్కరింపగోరవు. ప్రేమగూడ అంతే. సంస్కరింపవలెననే కోరిక వదలు కుంటే యెదుటివారిలో సహజమగు పరి ణామం వస్తుంది. స్నేహితుడు ప్రేమిస్తాడు, అతడు బోధింపడు. నేరమెంచడు. నిందింపడు. అతడు వదలుకుంటాడు. దేనిని వదలుకుం టాడో దానిచేతనే యెదుటివాడు బంధింప బడుతాడు. నీవు వదలజాలని వస్తువులను పొందజాలవు. నీవు గట్టిగా పట్టుకొన్న వస్తు వులనుండి నీకు విడుదల రాదు. నీవు దేనిని అంటిపెట్టుకొని ఉంటావో అది నీకు ప్రతి బంధక మవుతుంది. దేనిని నీవు వదలుతావో అది నీది అవుతుంది. అప్పుడు నీవు దానికి వశుడవు కావు. నీవు ప్రేమనే వశములో ఉంచుకుంటావు. అవ్యాజమైన ప్రేమకు తక్కువయినవన్నీ నిన్ను చుట్టుముట్టి బంధి స్తవి. నిన్ను పీల్చివేస్తవి. పీల్చి, బాధించి, హాని చేస్తవి. అవ్యాజప్రేమ బంధమోచక మైనది. మహిమాన్వితమైనది. ఇతరులను సంతోషపెట్టితే స్వర్గమంటే యేమిటో భూలోకములోనే రుచిచూపినవాడ వవుతావు.

ఈ వ్యాసం ముగిస్తాను. ఈలోపుగ ప్రేమ యేమిచేయగలదో నేనెఱిగిన అనుభవజ్ఞులయిన యిద్దఱు మానసిక చికిత్సావేత్తల అనుభవా లను పేర్కొంటాను. అందులో ఒకనిని ఆస్ట్రేలి యాలో నేను కలసికొంటిని. అతడు పిచ్చి ఆసుపత్రికి ప్రధానిగా నుండెను. ఒక యువతికి ఆతడు పిచ్చి కుదిర్చెను. ఆమె నన్ను ఆతని ఉపన్యాసము వినుటకు తీసుకొనిపోయెను. అతడు భక్తుడు. ప్రార్థన, ప్రేమ వీనివలన అతడు రోగములను కుదుర్చుచుండెను. నివా రింప సాధ్యము కానివి అని వదలిపెట్టిన మొండి వ్యాధులను అతడు కుదుర్చుచుండెను. ఈ రోగములకు మూలకారణము వారి జీవితమంటే యేమిటో నిజముగా తెలియదనియు, జీవిత మంటే యేమిటో వారికి తెలియునట్లు చేస్తే

రోగములు నయమగుచున్నవని అతడు తెలిపెను. ఓరిమితో ప్రేమించుట, ప్రార్థించుట - వీనివలన వారికి జీవితమంటే యేమిటో తెలియుచున్నదని దానితో వారి రోగములు నయమగుచున్నవనియు అతడు తెలిపెను.

నేను అమెరికాలో ఒక డాక్టరుగారి యింట బసచేసి యుండగా యింకొక విషయము వింటిని. కుదుర్చవశముగాని మొండి వ్యాధులను అసంఖ్యాకముగా కుదిర్చిన ఒక మానసిక చికిత్సా నిపుణుని ఉపన్యాసమునకు, అతడు, అతని కుమారుడగు డాక్టరును వెళ్ళి, వినియుండిరి. అతడు తన ఆశ్రమములో 10 మొదలు 20 సంవత్సరముల కాలమున్న వారిని చూపెను. దాదాపు అందఱి రోగములును నయమాయెను. అతడు చేయు వైద్యము చాలా సులభము. అతని రోగులలో కొందఱు స్మృతిలేకుండా గంటల తరబడి కదల మెదల లేక పడి యుండిరి గంటల తరబడి అతడు వారి ప్రక్కన కూరుండును, వారిని ప్రేమించును. వారిని కనికరించుచుండును కొంతకాలము గడిచిన తరువాత వారియందు స్వల్పమైన ఫలితము కాన్పించును. అప్పటి నుంచి క్రమ క్రమముగా వారిని బాగుపఱచి తిరిగి తెలివి, సుఖమూ వారికి కలిగించును. హోమియోపతిని కనిపెట్టిన హానిమాన్ గారు రిట్లే చేయుచుండిరి. పూర్తిగా పిచ్చిపట్టిన ఒక యుద్ధవీరుని (General) అతడు బాగుచేసెను.

భగవద్భక్తుని సన్నిధిలో రోగములు తమంతటనే నివారణమగునని భారతీయగ్రంథములయందున్నది జిడ్డు కృష్ణమూర్తిగారి సన్నిధిలో నేను 2 విషయములను స్వయముగా దర్శించినాను. భగవంతుని ప్రేమ, చైతన్యము ప్రసారమవుతూ ఉంటుంది గనుక ప్రతి భక్తుడును స్వయముగనే రోగనివారక శక్తిగా ఉండును అని యింకొక గ్రంథములో నున్నది. గాఢమగు ప్రేమగూడ రోగములను నివారిస్తుంది. ప్రేమ సుమండి ఇచ్ఛాబలముగాదు.

ఒకనికి భార్యపై అమితమగు ఆదరణ గలదు. ఆమె చావు బ్రతుకులపై నున్నది. డాక్టరులు ఆమె ఆ రాత్రి గడచిన బ్రదుకదనిరి. ఆ రాత్రియంతయు ఆమె భర్త ఆమెకు ప్రక్కగా మోకరించి ప్రార్థించుచుండెను. మధ్య మధ్య "ప్రియా నన్ను వదలి పోకుము, తిరిగి రమ్ము, నీవు నన్ను వదలి యుండచాలవు" అని మృదుమధురముగా పిలుచుచుండెను. ఉదయమునకు కొద్ది మార్పు గోచరించెను. ఆమె జీవించి తన భర్తహృదయమును సంతోషపెట్టి చిరకాలము జీవించెను. ఈ సంగతి నాకు స్వయముగా తెలియును. మంచిడాక్టరు అంటేను, మంచినాది అంటేనూ యేమీ లేదు, తమరోగులను స్వయముగా ప్రేమించే గుణము సహజంగా వారికి ఉన్నదన్నమాట. సత్యసంపన్నుడైన ఒక ముసలి డాక్టరన్నాడు. "డాక్టరులు, దాదులు పుట్టుతారు వారికి నేర్పితే రాదు" అని. నేర్చుకొనుటవలన డాక్టరులైన వారి చేతిలో రోగులు పడకుండా దేవుడు రక్షింపవలసినదే.

దివ్యమై, అవ్యాజమై, నిస్వార్థమైన, ప్రేమ, బంధములనుండి వదలించును. అదే ఆనందమన్నా, ఆత్మ చైతన్యమంటే గూడా అదే. అది లేనిచో యెన్ని ఉన్నా నిరర్థకము.

ఇమిటేషన్ ఆఫ్ క్రైస్తు అనే పుస్తకములో యిలా ఉన్నది.

"ప్రేమ కాచుకొని ఉంటుంది.
నిద్రలో మునిగిపోదు.
భయానికి చలింపదు.
చిక్కులు కలిగినప్పుడు.
వడిదుడుకులు చేయదు

మందు అగ్నివలెను, వెలుగు జ్యోతివలెను, పైకి చూస్తుంది. అన్నింటిని అధిగమించి జయిస్తుంది. ఎవరు ప్రేమింపగలరో వారికే యీ వాణి అర్థమవుతుంది.

భక్తి

భక్తిని గురించి యిట్లు చెప్పియున్నది.

1. అంకోల వృక్షము తొలకరించినప్పుడు చెదరిపోయిన తన బీజములను దగ్గిరకు చేర్చుకుంటుంది.

2. అయస్కాంతము సూదిని ఆకర్షిస్తుంది
3. పతివ్రత తన భర్తనే ప్రేమిస్తుంది.
4. తీగె చెట్టును పెనవేసుకుంటుంది.
5. నది సముద్రములో కలుస్తుంది.

ఇందులో భక్తియొక్క అంతరువులు వర్ణింపబడినవి. ఎప్పుడో పరిస్థితులు ఒనగూడితే అప్పుడు (occasional) కలిగే భక్తి, తీరాలలో పర్వాలలో, జయంతులలో, ఉత్సవాలలో కలిసేది. అధమాధమమైనభక్తి తనను సమీపించినప్పుడే. అదీ ఒకానొక పరిమితమైన దూరమువరకు ఉండేది, రెండవ అంతరువు భక్తి.

పతివ్రతకు భర్తమీది ప్రేమ దేశకాలాలను దాటి ప్రసరిస్తుంది. ఆవిధంగా మూడవ అంతరువుభక్తికి దేశ, కాల, పాత్రలు అడురావు. నిరంతరముగానూ ఉంటుంది. కాని యిక్కడ వ్యక్తిత్వము మాత్రముపోదు. తీగె చెట్టును పెనవేసుకుంటుంది చెట్టుకొమ్మలు యెన్ని మెలికలు తిరిగితే తీగెగూడ అన్ని మెలికలూ తిరుగుతుంది కొమ్మనుండి తీగెను విడదీయడం సులభంగా నుండదు. బలవంతాన తీస్తే తెగిపోతుంది. నాలుగవ అంతరువుభక్తి యీ విధంగా ఉంటుంది . భగవంతునితో అన్ని విషయాలలో యేకత్వము వస్తుందిగాని యింకను తన నామరూపాలు పోవు.

నది సముద్రని చేరుటకు దోవలో పర్వతాలు, అరణ్యాలు అడ్డువస్తే ఆగదు. అడ్డాలు వేస్తే, పొంగి, పొరలి పరుగులు తీస్తుంది. సముద్రని చేరుతుంది. నామరూపాలు పోతై. తియ్యని నదీజలం ఉప్పనై పోతుంది. నదీజలం సముద్రజలం ఏకమై అంతా సముద్రజలమే, సముద్రమే అవుతుంది. ఇది అవ్యాజ భక్తి యనుపేర చెప్పబడే అయిదవ అంతరువు.

క్షీ ర చి కి త్స

క్షీరము సామాన్యముగ మధురమైన పాకము,రసముకలది. అది స్నిగ్ధముగ నుండును; బలము నిచ్చును. ధాతువులను వృద్ధిజేయును. వాతపిత్తములను హరింపజేయును. శుక్రమును అమితముగ వృద్ధిజేయును. శ్లేష్మకారి. గురుత్వముజేయును. శీతకరమైనది. అయితే పైన జెప్పిన గుణములు కొన్ని క్షీరములకుమాత్రమే కలవు. కొన్ని క్షీరములకు లేవు. ఉదాహరణకు లొట్టిపిట్టపాలు కొంచెము ఉష్ణముగ, రూక్షముగ, లవణముగ నుండును. మేకపాలు లఘువుగ నుండును గొఱ్ఱెపాలు ఉష్ణముగనుండును. ఒక డెక్కగల జంతువుల పాలు కొంచెము లవణముగను, ఉష్ణముగను, పుల్లగను ఉండును.

శాలిపిష్టముచే జేయబడిన సమస్త భక్ష్యములు గురువుగ నుండుటవలన చిరకాలము వరకు విదాహావస్థను జెందియుండును అయితే పాలు మాత్రము గురుత్వము గలదియైనను, విదాహావస్థయందు చిరకాలముండవు. విదాహావస్థను జెందకుండనే శీఘ్రముగనే మధుర పాకమును జెందును

స్త్రీలయొక్క ఆహారరసమే పుత్రప్రీతిచే క్షీరముగ పరిణమించుచున్నది.

ఆ వు పా లు

క్షీరములన్నిటిలోకి ఆవుపాలు చాలా బలకరమైనవి. పాలు బలకరమైనవి కనుకనే ప్రకోపమువలన ఓజస్సు క్షయించినప్పుడు, పాలు ఔషధముగ నుపయోగింప బడుచున్నవి. బలకరమైన వస్తువులన్నిటిలోనికి పాలు శ్రేష్ఠము. నిర్దుష్టమైన రసవీర్య విపాకాదులకు పాలు సాధనము. గాయము, ధాతు క్షయము గలవారికి హితకరమైనది. ధారణాశక్తి నిచ్చును. బలము కలుగ జేయును. ఈ లక్షణములు చనుబాలకు గలవు. పాలు శరీరమందు త్వరితముగ వ్యాపించును. శ్రమ, భ్రమ, మదము, శ్వాసకాసములు, అతిదప్పి, ఆకలి, జీర్ణజ్వరము, మూత్రకృచ్ఛ్రము, రక్తపిత్తము, వీని నన్నింటిని బోగొట్టును.

ఎ ను ము పా లు

ఎనుముపాలు అమిత అగ్నిదీపనము గలవారికి, నిద్రలేనివారికి హితకరమైనవి. ఎక్కువగ గురుత్వమును జేయును. శీతవీర్యము గలది.

ఆవుపాలు చాల స్నిగ్ధముగ నుండును. దానికంటె గొఱ్ఱె, మేక, ఎనుము మొదలైన జంతువుల పాలు యథోత్తమము. స్నేహహీనముగ, ఎక్కువ గురువుగ నుండును. గొఱ్ఱెపాలకంటె మేక పాలు, మేకపాలు కంటె ఎనుముపాలు అంతకంటె ఎక్కువ గురువుగ నుండును. ఆవుపాలకంటె ఎనుముపాలు ఎక్కువ గురుత్వము గలవి మిగుల శీతకారి. నిద్రను గలుగ జేయును. ఆవుపాలకంటె 4 భాగము లలో 1 భాగము స్నేహము లగ్గియుండును. పిత్తమును హరించును. ఆవుపాలకంటె ఎనుముపాలు స్నిగ్ధముగ నుండును, గురుత్వము గలది. నిదురను బుట్టించును అని వేరొకచో జెప్పబడియున్నది.

మే క పా లు

మేక తక్కువ నీళ్ళు త్రాగును. విశేషముగ వ్యాయామము చేయును. కారముగను, చేదుగను ఉండు వస్తువులను తినును అందుచేత మేకపాలు మిగుల లఘువుగ నుండును,

శోష, జ్వరము, శ్వాసము, రక్తపిత్తము, అతి
సారము-వీటిని హరింపజేయును. అయితే మేక
వ్యాయామము చేయక గురుపదార్థములను
భుజించుచుండిన యెడల దానిపాలకుకూడ పైన
వ్రాసిన లఘుత్వాది గుణము లుండనేరవు.
అటులనే ఆవు మొదలగు జంతువుల పాలు
కూడ ఆహారాది భేదముల వలన గురు లాఘ
వములను కలిగియుండును. రాత్రులయందు
ఆవు మొదలగు జంతువులు వ్యాయామము
చేయవు గనుక సాయంకాలమున పితికిన పాల
కంటె ఉదయమున పితికిన పాలు గురువుగ
నుండును. జంతువులు పగలు వ్యాయామము
చేయును కావున సాయంకాలమున పితికిన
పాలు లఘువుగ నుండును. గానుగపిండి,
కాడి మొదలైనవానిని భుజించు జంతువుల
పాలు మిగుల గురువుగను, శ్లేష్మకారిగను
నుండును. అందుచేత రాత్రింబవళ్ళు మల
మూత్రాదులలో కట్టబడి, సరియైన ఆహారము
లేని పశువులపాలు ఎంత ఆరోగ్యము గ
నుండునో ఆలోచించుకొనుడు

ఒంటెపాలు

ఒంటెపాలు లఘువుగ నుండును. కొంచెము
రూక్షముగ, ఉష్ణముగ, ఉప్పగ నుండును.
అగ్నిదీపనకారి, వాతరోగము, కఫము,
అనాహము, క్రిమిరోగము, శోష, ఉదర
రోగము, అర్శస్సు వీటియందు చాల హిత
కరము.

చనుబాలు

చనుబాలు వాతము, పిత్తము, రక్తము,
అభిఘాతము, నేత్రరోగము – వీనిని హరింప
జేయును.

గొఱ్ఱెపాలు

గొఱ్ఱెపాలు ఉష్ణవీర్యము కలది. హృదయము
నకు హితము కావు వాతరోగమును పోగొ
ట్టును హిధ్మ, శ్వాసము, పిత్తము, కఫము
లను గలుగజేయును.

ఏనుగుపాలు

ఏనుగుపాలు స్థైర్యము నిచ్చును.

ఒకటే డెక్కగల జంతువులపాలు

ఒకటే డెక్కగల గఱ్ఱము మొదలగు జంతు
వులపాలు మిగుల ఉష్ణముగను, లఘువుగను
ఉండును. కాళ్ళుచేతులు మొదలగు అవయవ
ములందు గలుగు వాతరోగమును హరింప
జేయును. కొంచెము పుల్లగను, ఉప్పగను
ఉండును. శరీరమందు జాడ్యమును గలుగ
జేయును.

కాచనిపాలు

కాచనిపాలు కఫమును ప్రకోపింపజేయును.
గురుత్వముగలది ఉపాయముగ కాచబడిన
పాలు లఘువుగ నుండును. శ్లేష్మమును ప్రకో
పింపజేయును. అయితే స్త్రీలపాలు మాత్రము
కాచకనే హితకరమైనవి ఇతరజంతువులపాలకు
¼ భాగము నీళ్ళుకలిపి, నీళ్ళన్నియు ఇగిరిపోయి
పాలుమాత్రము మిగులునట్లు కాచినవి లఘు
వుగ నుండును.

అధికముగ కాచబడిన పాలు

గడ్డకట్టునటుల కాచబడిన పాలు మిగుల
గురుత్వమును జేయును. నీళ్ళు కలపకుండా
2 లేక 3 లేక 4 లేక 8 భాగములు తగ్గున
టుల కాచబడినపాలు మిక్కిలి గురువుగ, బల
కారిగ, సారముగలదిగ నుండును. కాగి చలా

రిన పాలు పిత్తమును పోగొట్టును, కాగి ఉష్ణముగనుండు పాలు కఫవాతమును పోగొట్టును. చెడువర్ణముగలదై గడ్డలుకట్టి దుర్గంధముతో గూడి రసము లేకుండునట్టియు ఉప్పగనుండునట్టియు నగు పాలను వర్జించవలయును. పాల మీది మీగడ రక్తపిత్తమును పోగొట్టును. శుక్రము నధికపరచును గురుత్వముగలది. ధారోష్ణమైన పాలయందు ఎట్టిదోషము లేక పోవుటవలన అవి అమృతతుల్యములు. ధారోష్ణమైన సర్వక్షీరములకంటె కాచబడిన పాలు గురుతరములు, గానుగపిండి, ఆమ్లరసము వీనిని భుజించు ఆవుపాలు గురువుగ, శ్లేష్మకారిగ నుండును

ఇప్పుడు మనము క్షీరమునకు ఆరోగ్యమునకు గల సంబంధమును తెలిసికొందము. నేటి ప్రభుత్వము ప్రజల ఆరోగ్యమును సరిగ గమనించకున్నది. ఆరోగ్యకరమైన మంచి పాలను సరఫరా చేయుటకు ప్రభుత్వము తగిన చర్య తీసికొనకున్నది పాలవ్యాపారస్థులును స్వార్థపరులగుటచేత పశువులను ఆరోగ్యకరమైన స్థలములందు పెంచరయు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమును పెట్టకయు, పాలలో అమితమైన నీళ్ళు కలుపుటవలన ప్రజల ఆరోగ్యము చెడిపోవుచున్నది. పాల నమ్మువారిని దూషించి యేమి ప్రయోజనము? వారి దరిద్రదశయు, అందువలన కలుగు పేరాసయు, మూఢత్వమును ప్రజల అనారోగ్యమునకు కారణములగుచున్నవి. అంతకంటె ప్రభుత్వమే పశువులను ఆరోగ్యమైన స్థలమందు ఆరోగ్యకరమైన మంచి యాహారముతో పెంచుచు ప్రజలకు మంచిపాలను సరఫరా చేయుచుండు నెడల ప్రజలు పుష్టిగాను, బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను, తద్వారా సుఖసంతోషములతో జీవింపరా? అందుచేత పాలను గురించిన పరిపూర్ణజ్ఞానము ప్రతివ్యక్తికిఅవసరమైయున్నది.

క్షీరము ద్రవరూపమగు సారము గల యాహారము అది చంటిబిడ్డలకును, రోగులకును, దుర్బలులకును, వ్యాధి కుదిరి స్వస్థపడుచుండువారికిన్ని ప్రధానమైన ఆహార పుష్టిని గలిగించుటకు కావలసిన గుణములు పాలయందు కలవు అవి స్వాభావిక యాహారము సులభముగ జీర్ణమగును. పాలు ఆరోగ్యమును కలుగజేయును, శరీరము పెరుగుటకు పాలు తోడ్పడును. రెండు సంవత్సరములకు దక్కువగనుండు బిడ్డలకు పాలు మాత్రమే చాలును. అయితే పెరిగినవారికేది యెంత దృష్టాంతమైన యాహారమైనను చాలదు. ఆరోగ్యవంతునకు దినమునకు 23 ఔన్సుల గట్టి యాహార మవసరము. కాని యాతడు పాలను మాత్రమే త్రాగవలసివచ్చుచో 9 పైంట్లు మాత్రమే త్రాగును. ఈ 9 పైంట్ల పాలను త్రాగుటలో ఆతడు తనకు కావలసినదానికంటె ఎక్కువ నీటిని, క్రొవ్వును తీసికొనును ఈ రెంటివలన జీర్ణకోశముయొక్క ఆరోగ్యము చెడును. అందుచేత వరియన్నము, రొట్టె మున్నగునవి తీసికొని, కొద్దిగ పాలను త్రాగుట మంచిది. అంతేకాని పాలు పెద్దలకు ప్రధానభోజ్యము కాజాలవు. పిల్లలకు మాత్రమే ప్రధానాహారము.

అన్ని జంతువుల పాలలోకి ఆవుపాలు శ్రేష్ఠమైనవి. పాలయందు మాంసముగ నెప్పుడును శ్వేతధాతువులు, బొగ్గుసంబంధమగు ద్రవములు, క్రొవ్వు, లవణములు, నీళ్ళు చేరి యుండును. వీని పరిమాణములు పాలు తీయబడిన జంతువు ననుసరించి యుండును. ఆవు

పాలయందు క్రొవ్వు తక్కువగ నుండును కావున అవి సులభముగ జీర్ణమగును. గేదె పాలయందు క్రొవ్వు అధికముగ నుండుటచేత జీర్ణమగుట దుర్లభము. స్త్రీయొక్క పాలకంటె ఆవుపాలలో "కాసీను" అను పదార్థము, లవణములు ఎక్కువగను తీపి తక్కువగను ఉండుటచేత, అవి సులభముగ పేరుకొని, ఆలస్యముగ జీర్ణమగును. మేకపాలలో స్త్రీ పాలకంటెను, ఆవుపాలకంటెను, భాగ్గసంబంధముగు ద్రవములు తక్కువగ నుండును.

పాలనుగురించి అనేకులకు సరియైనజ్ఞానము లేకపోవుటచేత, వీరివలన పాలకు అపకీర్తి కలుగుచున్నది. సామాన్యడాక్టరుతో మనము పాలాహారమును గురించి మాట్లాడుచో, అతడు నవ్వుచు అపహాస్యము చేయును. అందుకు కారణము ఉంది. అనేకులకు పాలాహారమును గురించి ఏమియు తెలియదు. అందుచేత వారికి దానియందు నమ్మకము లేదు. ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత కలదు శిశువులకు క్షీరము,మూర్ఖులకు సారాయి, మానవులకు జలము." పాశ్చాత్యదేశములలో కొన్ని చికిత్సాలయములు కలవు. అక్కడ ఒక్కపాలతో చికిత్స చేయుదురు ఏ వ్యాధికైనను సరే, ఏ నొప్పికైనను సరే పాలు వాడుదురు పాలు మినహా యితర పదార్థమును ఆహారముగా నివ్వరు. రోగికి ఇష్టమున్నా లేకపోయినా సరే ప్రతి యరగంటకు ఒక గ్లాసెడు పాలు యిచ్చెదరు. రోగి త్రాగి తీరవలసినదే ఈ చికిత్సాసాధన మంటే అనేకమంది రోగులకు రోతగా నుండును. వారికి యథార్థము పూర్తిగా తెలియదు కొంచెముమాత్రమే తెలియును. ఎప్పుడు పాలు అవసరమో ఎప్పుడు అనవసరమో వారికి తెలియదు. అన్నాశయము పాలను తిరస్కరించునపుడు పాలు రుచిగా నుండనప్పుడు పాలు త్రాగుటకు అసహ్యముగా నున్నప్పుడు, పాలను తక్షణము త్యజించవలెనని అనేకులకు తెలియదు. పాలను త్రాగినప్పుడు రుచిగా లేనియెడల పాలవలన ఎంత మాత్రము లాభములేదని వారికి తెలియదు. ఆహారము విషయములోనైనాఅంతే రుచిలేని ఆహారము పుష్టికరమైనదికాదు. అట్టి ఆహారము జీర్ణము కాదు పాలు త్రాగునపుడు అవి రుచిగ లేనియెడలను, త్రాగుటకు ఇష్టములేకున్నను, వాటిని జీర్ణము చేసికొనుటకు తగిన పోషకశక్తి కలదని భావించక పాలను జీర్ణము చేయుటకు తగిన ఆమ్లము అన్నాశయమున లేదని తలంచవలెను ఆమ్లమును మనము సరఫరా చేయవలెను. చాలా మందికి ఎక్కువ పాలను జీర్ణము చేసికొనుటకు తగిన ఆమ్లముండదు. అందుచేత పాలనుపయోగించు రోగికి పై లక్షణములున్నయెడల ఎక్కువ ఆమ్లము కావలసియున్నది.

కొంతమట్టుకు నారింజ ఇతర పుల్లపళ్ళవలన మనకు కావలసిన ఆమ్లము లభించగలదు అయితే ఇవి అంత శక్తివంతమైనవి కావు. అన్నిటికంటె శ్రేష్ఠమయినది నిమ్మరసము. ఈ రసములను త్రాగిన తరువాత పాలను త్రాగినయెడల రుచిగ నుండును. మొదటలో నిమ్మరసము త్రాగకూడదు. పాలను ఉపయోగించి చివరకు అసహ్యము కలిగినప్పుడు నిమ్మరసమును త్రాగుట మంచిది రోగలక్షణములు పోవువరకు నిమ్మరసమును త్రాగుచుండుట మంచిది అన్నాశయమునకు తృప్తికలుగువరకు ఎన్ని నిమ్మకాయలనైనను వాడవచ్చును ఈ పని చేసినట్లయితే పాలు త్రాగవలెననెడి వాంఛ కలుగును

నిమ్మకాయరసమును త్రాగగానే పాలు త్రాగకుండా ఉండటం మంచిది. కొంత విరామము అవసరము. నిమ్మరసము త్రాగగానే పాలను త్రాగినా ప్రమాదములేదు ఉదయమున లేవడముతోనే పాలు జ్ఞప్తికి రాగానే ఢోకు వచ్చుచున్నట్లుండినవారు నిమ్మరసమును త్రాగగానే పాలనిన రోతపోయి,పాలను త్రాగ వాంఛించుదురు.

పాలాహారమును గురించి సామాన్యులెవ్వరికి తెలియదు. అందేమియు ఆశ్చర్యము లేదు. కాని సామాన్య వైద్యులకు కూడా తెలియక పోవుట ఆశ్చర్యకరము. పుల్లని రసములతో పాలను త్రాగగూడదనియు, అటుల త్రాగిన యెడల ప్రాణమునకే మోసము కలుగుననియు వారు చెప్పుదురు. పుల్లని రసములతో కలిసినప్పుడు పాలు జీర్ణము అవవనియు, పాలు పుల్లని రసములు ఒకదానితో నొకటి కలువవనియు వారు చెప్పుదురు నిజమే, అవి రెండూ కలువవు. అయితే యథార్థమేమంటే, పాలను జర్ణము చేయుటకు అన్నాశయమునకు పుల్లని రసములు అవసరమై యున్నప్పుడు, పుల్లని రసములను త్రాగితేనే కాని పాలు జీర్ణమవవు కదా అప్పుడు పుల్లని రసములను త్రాగితీరవలెను కదా. ఈ సాధనప్రకారము దినమునకు ఎన్ని శేర్ల పాలనైనను త్రాగవచ్చును.

మొదటి రెండుమూడు రోజులు అరగంట అరగంటకు 1, 2 గ్లాసుల పాలను త్రాగుట మంచిది అయితే వారి వారి శక్తినిబట్టి గ్లాసు కంటె ఎక్కువ త్రాగవచ్చును పెద్దవాళ్ళు త్రాగినంత చిన్నవాళ్ళు త్రాగలేరుకదా, సామాన్య మానవులు దినమునకు 5 6, శేర్ల పాలు త్రాగవచ్చును

రోగులు పాలతోపాటు ఒక్క పుల్లని రసములు మినహా ఇతర ఆహారములు వేటిని తీసికొనరాదు. పుల్లని పళ్ళను తక్కువగా అనగా పాలను జీర్ణము చేయుటకు అన్నాశయమునకు కావలసినన్ని తినవలెను

రోగి ప్రాతఃకాలమున లేచే లేవడము లోనే, నిమ్మకాయలో సగముకాని, లేక ఒక నారింజపండు రసము ఒక నిమ్మపండు రసము కలిపి త్రాగవలెను నారింజపండుకు కన్నము చేసి అందులో నిమ్మ రసమును పిండి, అప్పుడు నారింజరసమును చీకవలెను. రెండురసములను కలుపుటవలన నిమ్మరసముయొక్క పులుపును కొంతమట్టుకు తగ్గించును.

పాలను త్రాగ మొదలిడినప్పుడు అనేక చెడులక్షణములు కనిపించును. నొప్పులు కనిపించును. నీకు అర్థము కానట్లుగా అవయవములు వాటివాటి పనులు చేయులేకపోవును. లక్షణములు విపరీతముగ కనిపించును అనేకులు భయపడి ఊహింపరాని ప్రమాదములు సంభవించు ననుకొందురు అవి తరుచు విపరీతముగ కనిపించును ఈలక్షణములను మనము లక్ష్యపెట్టరాదు. పట్టువిడవకుండాను, మనస్సాక్షిగాను పాలను త్రాగుచుండిన యెడల మేలు కలిగితీరును. పాలు సంపూర్ణాహారము. అవి శరీరమందలి ప్రతిభాగమును పోషించును.

సామాన్యముగా కనుపించు లక్షణము లేవియన, ఉబ్బు, కడుపు నిండినట్లుండుట ఇక ఏ మాత్రము భుజించుటకు ఇష్టముండదు. ఒక్క పర్యాయమే రెండుభోజనములు చేసినట్లుండును ఇట్టి యనుభవము సాయం సమయములందే కలుగును. అది నయమయి తీరును కావున ఎవ్వరు భయపడవలసిన అగత్యము లేదు. పాల

లోని నీళ్ళు ప్రసరణలో కలియగానే కడుపు నిండినట్లుండుట క్రమముగ తగ్గును. లక్షణము కూడా పాలను త్రాగుకొలది క్రమముగా 1-14 దినములలో అణగిపోవును.

దినమునకు 2 ఔన్సుల బరువు చొప్పున వృద్ధియగును. ఒక్క రోజులో 6 పౌనుల బరువు వృద్ధిఅయినవారుకూడ కలరు ఈ విధముగా చేస్తే దినమునకు 3 పౌనుల తూకము వృద్ధి అవును ఈ విధముగ వృద్ధియైన తూకము మంచిది కాదని కొందరందురు. నిజమే. అనేకులలో ఈ రసములవల్ల జీవకణసముదాయము గట్టిపడి ఫలితము శాశ్వతముగ నిలచును ఎక్కువపాలు త్రాగువారికి ఒళ్ళు బాగుగా వచ్చును కాని అది చిరకాలము నిల్వాదు వారి మాంసపుకండలు గట్టిపడవు. అందుచేత వారు కష్టములకు నోర్చుకోలేరు వారు ఎక్కువ దూరము పరుగెత్తలేరు. త్వరలో అలిసిపోవుదురు అలసటలేకుండా వేగముగా వ్యాయామము చేయలేరు. పాల నుండి ఘనపదార్థములకు మార్పును జాగ్రత్తగ చేయుచో సహించుకొనేశక్తి కలుగును. తూకములో వచ్చిన అభివృద్ధి శాశ్వతముగ నుండును.

ఎక్కువపాలను త్రాగునప్పుడు బద్ధకము గాను, మత్తుగాను ఉండును. అయితే ఆహారమును జాగ్రత్తగా మార్చునప్పుడు అవి కొలదికాలములోనే తొలగిపోవును 2, 3 రోజులలో తొలగిపోవును

ఎక్కువకాలము పాలను త్రాగునెడల జీర్ణావయవములు, అన్నాశయము, చిన్న పేగులు మొదలైన వన్నియు చురుకుగను అమితశక్తితోను పనిచేయును. ఈ విషయమును ఋజువుచేయుటకు దినమునకు మూడు పర్యాయములు మాంసము, కూరగాయలు వగైరా భుజించువానిని తీసికొని, వానికి పచ్చితిండిని పెట్టుచుండునెడల వాడు తిండికి మాడుచున్నట్లు గాను, తుదకు చచ్చిపోవుచున్నట్లుగాను వాడు భావించుకొనుచుండును వాడు తన యాకలిని తృప్తిపరచుకొనలేడు. వానికి ఆహారము జీర్ణమువదు. అయితే అతడు కొన్ని వారములపాటు పాలను త్రాగుచో తరువాత పచ్చిపదార్థములను తినగలడు. తృప్తికరముగాను, సుఖముగాను పోషింపబడును. అందుచేత వాని జీర్ణావయవములు పాలను త్రాగకపూర్వముకంటె పాలను త్రాగిన తరువాత బలముగా నున్నవని నిర్ధారణ యగును.

పాలు జంతు ఆహారమని అనేకులందురు నిజమే. అందుచేతనే అవి మాంసాహారపు సమమైన ఆహారముకాదని పైకి కనిపించుటకు ఒక కారణమై యున్నది అయితే అనుభవమును నమ్మితీరవలయునుకదా.

ప్రత్యేకము క్షీరచికిత్స చేయుచున్న చికిత్సాలయములలో రోగిని పరుండబెట్టి, అరగంట అరగంటకు పాల నిచ్చుచున్నారు సత్ఫలితములు స్పష్టముగ కనుపించుచున్నవి. రోగములు నయ మగుచున్నవి. అయితే ఒకటి మాత్రము సత్యము. పడకమీద ఉన్నప్పుడు పాలవలన శరీరముయొక్క తూకము వృద్ధి అయినప్పటికి జీవకణ సముదాయముమాత్రము దృఢముగ నుండదు.

ఇప్పుడు క్షీరచికిత్సకు పూర్వము ఉపవాస మవసరమని మనము గమనించ వలసియున్నది కొందరు యెక్కువ కాలము ఉపవాస ముండుటకు వానికి ఇష్టములేక ఉపవసించు నెడల

వానికి ఉపకారమునకు బదులు అపకారమే కలుగును. "ఈఉపవాసమువలన నాకు ప్రమాదముసంభవించుచున్నది నేనుచచ్చిపోవచ్చును. నేను క్షీణించిపోవుచున్నా" నని నాకు తెలియును ఈ విధముగా అనుకొనుచు ఉపవాసము చేయుటకంటె, ఉపవాసము చేయకుండుటయే మంచిది ఉపవాసమువలన తనకు మేలు కలిగి తీరును అని ఉపవాసమునకు పూర్వమే నిశ్చయించుకొనవలెను దృఢసంకల్పము కలిగి యుండవలెను. అప్పుడు సత్ఫలితములు సిద్ధించి తీరును, తృప్తికరముగ నుండును. ఫలితములకును మనస్సునకును సంబంధము కలదు ఉపవాసానంతరము క్షీ ర ము ను త్రాగు చుండిన యెడల శరీరము పరిశుభ్రమగుటకు ప్రారంభించును శరీరము పరిశుభ్రమగుటకు ఇంతకంటెగొప్పసాధనము లేదు. 'ఎంతకాలము పాలమీద ఆధారపడి యుండవలెను ?'' అని కొందరు విసుగుకొందురు. 20 సంవత్సరములు ప్రత్యేకము పాలమీద ఆధారపడి యున్నవారు కలరు ప్రత్యేకము పాలతో జీవించువారు 60 సంవత్సరముల వయస్సువారుకూడా 40 సం॥ వయస్సువారివలె కనిపించుదురు

రోగులు సహజముగ త్రాగగలుగు పాల కంటె ఎక్కువ త్రాగటం మంచిది. దాని వలన జీవశక్తి వృద్ధియగును. ఎక్కువ త్రాగిన కొలది శరీరముయొక్క తూకము వృద్ధియగు చుండును. మానవుడు సహజముగ భుజించు ఆహారమువలన తూకము వృద్ధికానప్పుడు పాలను త్రాగుచో తూకము వృద్ధియైతీరును. పాలను త్రాగునప్పుడు ఇతర పదార్థములను తినకుండా ఉన్నయెడల తృప్తికరమైన ఫలితములు కనిపించును.

మనము నీళ్ళు త్రాగినట్లు, పాలను త్రాగ కూడదు. రుచి లేనప్పుడు లేక అయిష్టముగ నున్నప్పుడు పాలనుత్రాగరాదు. పాలను త్రాగ వలెననెడి కోరికతో త్రాగవలెను. బలవంతముగ త్రాగరాదు కడుపు నిండినట్లు తోచినంత మాత్రమున పాలను త్రాగుట మాని వేయరాదు ఇంక త్రాగవచ్చును అయితే నొప్పిగా ఉన్నయెడలమాత్రము నొప్పి పోయే వరకు త్రాగరాదు.

క్షీరచికిత్సాకాలమున మలబద్ధకము కనిపించవచ్చును. అప్పుడు రెండు చికిత్సలుకలవు- పాల పరిమితిని ఎక్కువ చేయవలెను పాలలో ద్రవము జాస్తిగా నుండుటవలన జీర్ణకోశమును శుభ్రముగ కడిగివేయును. అందుచేత అతికొలదికాలములోనే మలబద్ధకము మటుమాయమగును. తగినన్నిపాలను త్రాగుటకు వీలులేనిచో, అత్తిపళ్ళు, గోధుమజావ మొదలైనవాటిని ఉపయోగించవచ్చును

ప్రకృతివైద్య శాస్త్రాభ్యాసము

కందాళ వెంకటాచార్యులు

ఆరోగ్యమునకు మార్గము ప్రకృతి జీవనమే

ప్రకృతిమాత చేతులను జాచిపిలచుచున్నది, "ఓ బిడ్డలారా! ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొని పలు యిడుముల ననుభవించుచు నిరాశాపరులై హృదయవేదనతో కొట్టుకొనుచున్న మీరందరు నా వైపు తిరుగుడు. నాసన్నిధానమున జేరుడు. మీ హృదయ పీడముల నాకర్పించి మీ బాధలన్నిటిని నా కర్పించుడు. మిమ్ములను త్రాసులో తూచను. నేను అమితానందముతో మీ కెల్లరకు సహాయము చేసెదను"

ఏ యితర సాధనము వల్లను నయముకాని వాటి నన్నిటిని ప్రకృతి చికిత్స నయము చేయును.

మిత్రుడా! అవిగో నీ యెదుట రెండు బాటలు కలవు. నీ యెడమ వైపుననున్న బాట ననుసరించెదవా నీ కనేక ఔషధములు లభించగలవు. కాని అందనేక రాళ్ళు, రప్పలు, ముళ్ళపొదలు కలవు నీ యిల్లు, ఒళ్ళు గుల్ల యగును. నీ వాదారిని గొంపోవు నీతోడి మానవులయిండ్లు, ఒళ్ళుకూడ గుల్లయగుటకు కారకుడ వాదువు. ఆ బాట అనారోగ్య మందిరమునకు దారితీయును. నీ కుడివైపున నున్నబాట మనోహరమైనది, ఆనందదాయకమైనది ఈ బాట ననుసరించెదవా బలవంతుడ వగుదువు ఆనందోత్సాహముల నోలలాడుదువు. అది ఆరోగ్యమందిరమునకు దారి తీయును. ఈ మార్గమున నీవు నీతో గొంపోవు నీ తోడిమానవులుకూడ బలవంతులగుటకును, ఆనందోత్సాహముల నోలలాడుటకు కారకుడ వగుదువు. నీ వేమార్గమున బోవుటకు నిశ్చయించు కొంటివి? ఇప్పుడే నిశ్చయించు కొనుము. నీతోడి మానవులనుకూడ నే బాటను గొంపోయెదవు? కాని ప్రకృతి మార్గమే ఆరోగ్యమార్గమని మరువకుము సుమా!

ప్రకృతి చికిత్సయనగా ఆరోగ్యశాస్త్రము. అంతెకాదు సుమా, ఆరోగ్య సాధనములచే వ్యాధులను నివారణ చేయు శాస్త్రము కూడాను

నేడు మన భారతజాతి చాల హీనస్థితిలో నున్నదికదా. తిరిగి మనజాతి బాగుపడవలయు నన్న ప్రకృతి జీవనము, ప్రకృతి వైద్యము అవసరము ఈ విషయమున ప్రస్తుతము ప్రభుత్వమువారు కల్పించుకొనరు అందుచేత మనమే పూనుకొనవలెను. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క మిత్రుడు ఒక్కొక్క గ్రామమున ఒక్కొక్క ప్రకృతి యాశ్రమమును స్థాపించ నగత్యమై యున్నది అతడు ప్రతియాదివారము కొందరిని తన యాశ్రమమునకు పిలచి వారికి ప్రకృతి జీవనము, ప్రకృతి చికిత్సను గురించి బోధించవలసి యున్నది. ఇక్కార్యమునకు తగిన విజ్ఞానమును మనము సంపాదించుకొన వలసియున్నది. మన ప్రకృతి కార్యాలయము ట్రస్టువారు అచ్చువేసిన ప్రకృతి గ్రంథములలో నెంతయో విజ్ఞానము వెల్లడి జేయబడినది. మనము దానిని చక్కగ అర్థము చేసికొని దానిని మనతోడి మానవులకు అందజేయ వలసి యున్నది.

మిత్రులారా! ప్రకృతి విజ్ఞాన వ్యాప్తికి మనము సర్వము త్యాగము చేయవలసి యున్నది. ఈ బాధ్యతను మనము వహించక తప్పదు ప్రకృతిమాత మనకై యెదురుచూచు చున్నది మన మార్గదర్శకులగు లూయికూనే జస్ట్, నీప్, లిండ్లహార్, బ్లిట్జ్, మేక్ పెడెన్, నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, మొదలగు మహనీయుల మార్గముననే మనమున్నూ పోవలెను.

నేను మీయందరిని కలుసుకొని, మీతో మాట్లాడి, మిమ్ములను ప్రోత్సహించుట దుర్లభముగా నున్నది. ఈ ప్రకృతి పత్రిక ద్వారానే నేను మీతో మాట్లాడగలను ప్రకృతిమాత సేవ చేయండి, లేవండి, నడుములు బిగించండి, ముందంజ వేయండి మీ కెల్లరకును నా ప్రేమ పూర్వకాభి వందనములు.

సుప్రసిద్ధులు.

వారి జీవితములనుండి నేర్చుకోదగిన ఆరోగ్య విధులు

1, జార్జి బెర్నార్డ్‌షా

అతనికి దైహిక, మానసిక పరిశ్రమలవలన శక్తి ఊడిగి పోయేది చీకటిగదిలో గంటలాది గట్టి నేలమీద పరుండ వలసి వచ్చేది దానితో అతనికి తగ్గిపోయిన శక్తి చేరు తునేది. యోగాసనాలలో శవాసనము వేసిన యెడల కొద్ది కాలములోనే తగ్గిపోయిన దైహిక, మానసిక శక్తులు చేరుకొనును అనియున్నది. ఈ సంగతి అనుభవ పూర్వకముగా యోగాసనములు వేయుచున్న మనకు రూఢి యగుచున్నది.

అమర్చిపెట్టిన విషయముల వలనగాక యెవరికి వారు ఆలోచించుకొనునట్లు చేయుటకు తన జీవితమంతయు ప్రయత్నించి విజయము పొందినవాడు జార్జి బెర్నార్డ్‌షా ఎవరికి వారు ఆలోచించుకొనుటకు గూడ అతడు సరియైన బాటల నేర్పఱచెను ఈ పని చేయుటకు యెంతగానో ఆలోచింపవలెను ఎంతగానో మెదడు శ్రమపడవలసి వచ్చెడిది అందువలన మెదడును, మెదడునందు శక్తి యుడుగుటవలన నాడీమండల మందును, నిస్సత్తువ గలుగుచుండెను అయితే ఆ నాడీశక్తి పూర్తిగా శిథిలమయ్యేదాకా అతడు శ్రమపడే వాడుగాదు. సకాలములోనే జాగ్రత్తపడి నాడీశక్తి చేకూర్చుకొనుటకు అతనికి కౌశల్యముండేది

ఎంతోమందికి మానసిక పరిశ్రమవలన తగ్గిపోయిన శక్తి దేహపరిశ్రమవలన చేరుకుంటుందని తెలియదు ఈ సంగతి జార్జి బెర్నార్డ్‌షాకు బాగా తెలియును అందు వలన యింటివద్ద నున్నప్పుడు దినమునకు 1, 2 గంటలు దేహానికి శ్రమకలిగించే పనిని చేయుచుండువాడు ఒక పటములో షా కట్టెలు వేయుటకు గొడ్డలితో పని చేయుచున్నట్లు కనిపించుచున్నది. ఇట్లు పరిశ్రమచేయుట వలన అతని దేహబలము వృద్ధిపొందేది. అందువలన అతని మానసిక శ్రమను దేహము ఓర్చుకొనేది మానసిక పరిశ్రమచేసే అనేకులవలె అతనికి దుర్బలముచేత వచ్చే రోగాలు కలిగేవి కావు. మన తెలుగు కవులలో, కందుకూరి వీరేశలింగము, వెంకటశాస్త్రి, యేటుకూరి వెంకట నరసయ్య, బుచ్చి సుందరరామశాస్త్రి మొదలగు వారందఱు ఏదోవిధంగా దౌర్బల్యముతో జీవించినవారేగదా.

ప్రజ్ఞానిధులకు యెందరికో తాము యేమి తినవలెనో తెలియదు అట్లుగాక షా తాను యేమి తినిన తన దేహమనోబలములు తగ్గిపోకుండా ఉండునో, దేహమునందు మాలిన్యములు చేరకుండునో, యెఱిగి తినేవాడు. తనకు అపకారము చేస్తుందేమో, అని అనుమానము కలిగినదల్ల కఠినముగా వర్జించేవాడు అతడు మాంసాహారి కాడు శాకములలో గూడ కాఫీ, టీ, పొగాకు, సారాయి యెప్పుడూ వాడే వాడు కాడు. ఎప్పుడెప్పుడు శక్తిహీనమైనట్లు తోచెడిదో వెంటనే యేదో శక్తి కలిగించే మందు తినటం యెంతో మందికి అభ్యాసము కాని షా అట్టివేవీ తినేవాడుకాదు. శాంతముగా మౌనముగా ఉంటే పోయిన శక్తి చేరుకుంటుందనియు మిగిలిన మందులన్నియు అపకారమే చేయుననియు అతనికి బాగుగా తెలియును

విశ్వమునందలి "ప్రాణశక్తి" మన దేహమునందు ధారాళముగా ప్రసరింపవలెనన్న, మనదేహము, మనస్సు

నిర్మలముగా నుండవలెను అనియు, అప్పుడే మనదేహ మనోబలములు బాగుగానుండి మనఅభీష్టములు నెఱవేర్చుకొనుటకు అనుకూలముగా నుండునని పా చెప్పేవాడు.

ఈ విధంగా యీ పండితుడు విజ్ఞాని దీర్ఘమగు తన జీవితకాలమంతయు, దైహికముగాను, మానసికముగాను తగ్గిపోని శక్తితో అనేక ఉద్గ్రంథములను రచియింపగలిగెను జీవితకాలము నంతటిని ఆరోగ్యనియమములను శ్రద్ధగా పాటించుటవలన యిది సాధ్యమాయెనని వేరుగా తెలుపనక్కరలేదు దీనివలన మనము నేర్చుకొనవలసినదేమనిన, జీవితమంతయు దైహిక, మానసిక శక్తులను దుర్వ్యయము చేసుకొనక పొదుపుగా వాడుకొనువారు వృద్ధాప్యమునందు గూడ ముదిపిచ్చి మెండ అగువానికి లోనుగాక, సర్వశక్తులు గలిగి ఆనందముతో గడిపివేయ గలరు.

2 విలియం గ్లాడ్‌స్టన్

దీర్ఘకాలము ఆరోగ్యముగాను, సమర్థతతోనూ జీవించిన కొద్దిమందిలో విలియంగ్లాడ్‌స్టన్ ఒకడు ఇతడు లిబరల్ తెగకు చెందినరాజకీయవేత్త ఎంతో మానసిక పరిశ్రమ చేయవలసి వచ్చినను, చలింపని ధీరుడు అంత మానసిక పరిశ్రమ చేయుటకు అనువుగా తన దేహబలము ప్రయత్నముతో కాపాడుకొను చుండువాడు సమయము దొరికినంతనే గొడ్డలిని భుజముమీద నుంచుకొని హవార్డు అడవిలోనికి పోయి చెట్లు కొట్టేవాడు పా వలెనే యితడును దేహమును ధర్మమందిరముగా భావించి దానిని కాపాడుటకు అవసరమగు ఆహారపానీయములను యెన్నికతో అమర్చేవాడు చిన్నతనమునుండియు ఆహారమును బాగుగ నమలుటకు పేరుబొందెను తరువాతవచ్చిన డాక్టరు ఫ్లెచర్ మొదలగువారు ఫ్లెచరిజం అను పేరుగల "నమలు సిద్ధాంతము"ను లేవదీసిరి ఎలెక్షన్ కొరకై చేయు సంచారములందు గూడ అతడు మనస్సునకు కావలసినంత విశ్రాంతి నొసంగువాడు

ఒకతూరి ఎలెక్షన్ మీటింగులు జరుగుతున్నై వేలాది జనులు సభలకు మూగుచుండిరి ఒక సభలో నుండి యింకొక సభకు మోటారులో పోతూ అతడు మోటారు కిటికీలోనుండి శ్రద్ధగా బయటికి చూచుచుండెను ఆ కారులోనే ప్రయాణము చేయుచున్న మిత్రుడతనిని — "మీరు ముందు సభలో చెప్పవలసిన విషయములను మననము చేసుకొన్నారా" అని యడిగెను గ్లాడ్‌స్టన్ వెంటనే "లేదు వీధి దీపాలు లెక్క పెట్టుచున్నా" ననెను. ఈ విధంగా లిబరల్ రాజకీయవేత్తయైన గ్లాడ్‌స్టన్ పండిపోవు వయస్సు వరకును జీవించెను ఆ కాలమున రాజకీయ భారమునంతను వహించెను. రాజ్యమునకు ప్రజలకు, మతమునకు సంబంధించిన ప్రజాభ్యుదయకరమగు విషయములన్నిటికి సంబంధించిన అనేక కరపత్రములను, వ్యాసములను, గ్రంథములను లేఖలను నిరంతరాయముగా ప్రసరింపజేయుచుండెను. అతనికి తెలియని విషయముగాని, అందుకు సంబంధించి వెలువరింపని సాహిత్యముగాని దాదాపు యేమియు లేదనియే చెప్పవచ్చును

3 విన్‌స్టన్ చర్చిల్

పూర్వకాలపు కన్సర్వేటివ్ పార్టీకి చెందినవాడు చర్చిల్ గడచిన యుద్ధకాలములో అతడు చూపిన సాహసము, ఓరిమి, నిబ్బరము అనన్య సామాన్యమైనవి. మొదటి దెబ్బలోనే నాజీ రాక్షసులకు వశముగావలసిన బ్రిటన్ దేశమును శత్రువులకు లోబడకుండ చేయుటయే గాక జర్మనీనే పాదాక్రాంతమగునట్లు చేయుటకు అతని అకుంఠిత దీక్షయే కారణము యుద్ధానంతరము అతని పార్టి ఓడిపోయినను బ్రిటిష్ ప్రజలు తిరిగి అతనినే ప్రధానమంత్రిగా స్వీకరించిరి యుద్ధకాలమునను, యుద్ధానంతరమునను తిరిగి వర్తమానకాలమునందును అతని భుజములపై యెంతో కార్యభారము ఒరిగియున్నది అయినను అతడు అచంచలుడై దానిని వహించుచునే యున్నాడు. జీవితముయొక్క యేడవ దశకమున గూడ అతడీ పనులను భరించుచున్నాడనిన యిందులో యేదో రహస్య ముండవలెను

పా వలె అతడు ఆహారపానీయములందు నియమము గలవాడని చెప్పుటకు వీలులేదు తనకీ శక్తి కలుగుటకు అతడు తఱచుగా చెప్పుకారణ మేమనిన అతడు ప్రతిదినము మధ్యాహ్నము కొంతకాలము నిదురించును. ఒక్కదినమైనను, వదలక, జీవితకాలమంతయు యీ అభ్యాసమును వదలలేదు 1951 సంవత్సరములో వసంతకాలమునకు ముందు జరిగిన పార్లమెంటులో కామన్సు సభ్యులు రాత్రియంతయు మెలకువతో నుండవలసి వచ్చెను అనేక యుద్ధముల నారితేరిన చర్చిల్ కంటె యెవరును యెక్కువ ఉల్లాసముగను, ప్రజ్ఞగలిగి యుండలేకపోయిరి చర్చిల్ ఒక్కడే అందరిలోకి పడుచువాని వలె వ్యవహరించెను చర్చిల్ యేమి చెప్పె ననగ, మధ్యాహ్నం తీసుకొనిన కొలదికాలపు, విశ్రాంతి, నిద్ర వీనివలన తనకు 36 గంటలకు సరిపోను శక్తి వస్తుందట ఇది గొప్ప విషయముగాదూ ?

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, విజయవాడ - 1.

1952 సం॥రం జూన్ నెల జమాఖర్చులు

జమలు —నెలారంభమున నిల్వ రూ 63-3-8, ప్రకృతి రూ 21-0-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 0-7-0 పుస్తకములు అమ్మకం అరువు కలిపి రూ 387-13-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-8-0, ఇంటియద్దె రూ 6-0-0, ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు రూ 50-0-0, పుస్తకముల పెట్టుబడి వసూలైనది రూ 23-0-0 వెరశి రూ 552-15-8.

ఖర్చులు —ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 17-14-9, పుస్తకముల పోస్టేజి 5-9-0, పుస్తకముల కమిషను రూ 85-4-0 జీతములు రూ 2-8-0, భరణము రూ 30-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 5-11-0, మిస్లేనియస్ రూ 0-8-0, పుస్తకముల పెట్టుబడి రూ 267-2-0, వర్ధంతి రూ 11-5-0, నిల్వ రూ 127-1-11, వెరశి రూ 552-15-8.

విజయవాడ,
1—8—52.

కందాళ వెంకటాచార్యులు,
ఆనరరీ మేనేజరు.

సం. చందా రూ 4—8—0 Reg No. M. 4665

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

గ్రంథము	వెల
సునిశితవైద్యం	10 0 0
శా[illegible]పరిభాషణం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

గ్రంథము	వెల
తొట్టివైద్యము	10 0 0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0 6 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

గ్రంథము	వెల
ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0

దురభ్యాస ఖండనలు

గ్రంథము	వెల
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత, సారాసీసా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య మెంతయూహా శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి?	0 4 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

గ్రంథము	వెల
ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును?	0 14 0
ప్రకృతిచికిత్స	0 5 0
శిశుపాలన	1 0 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమాతల శోక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీనికానిదానము	8 0 0
నపుంసకత్వము, శుక్లనష్టము	0 12 0
ముఖనిదానము	3 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

గ్రంథము	వెల
సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4,5,6,7 భా॥లు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
ధాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

గ్రంథము	వెల
క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 6 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 [illegible] 0
వ్రణము	0 6 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 [illegible] 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0
అజీర్ణము	0 6 0
సన్నిపాతజ్వరం	0 6 0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0 6 0
ప్రాణాయామము	0 6 0
సూర్యనమస్కారములు	0 8 0
సూర్యనమస్కార పటము	0 3 0
యోగాసనము	2 0 0
బ్రహ్మచర్యము	1 8 0

వేదాంతము - ఇతరములు

గ్రంథము	వెల
ఆధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవనము	0 6 0
ముక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి ఉపన్యాసములు 1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0
అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1 0 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr I V RATNAM, M Sc at Andhra Grandhalaya Press,
Edited and Published by P Venkatramayya. Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada

ప్రకృతి

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య



1952

సెప్టెంబరు

వెల రు 0-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలుచందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతిలేదు. విడికాపీ ఆరుఅణాలు చందాదారులుఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడి కాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు. సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులుకారు,

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామాలను వ్రాయవలయును

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతి" పత్రికలో ప్రచురింతుము.

4. కొన్ని కొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము. కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్ట గలందులకు కోరుచున్నాము.

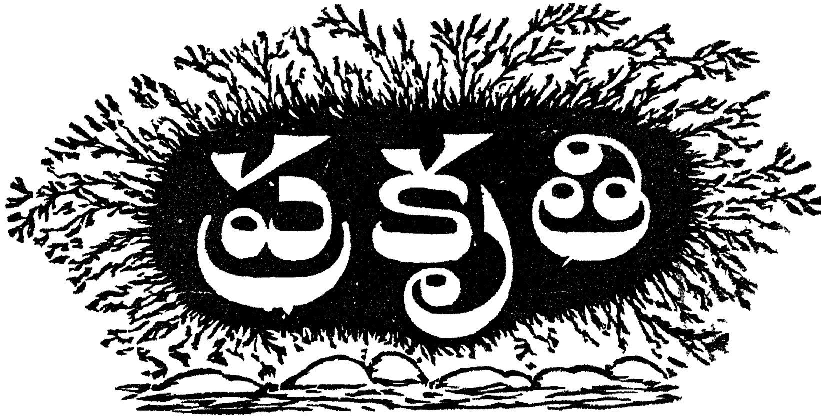
5. సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోస్టులో వేయుచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లైంటును చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపునెడల మరల పంపగలము

6 వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకటాద్రియ్య గారికే వ్రాయవలయును వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకటాద్రియ్యగారు,
దంతలూరు అగ్రహారము, పిడపర్రు పోస్టు,
(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా

శుభవార్త

సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక   సంవత్సర చందా రు 4-8-0



సంపుటము 34   సెప్టెంబరు 1952   సంచిక 9

ఆధ్యాత్మిక చింత

ఆధ్యాత్మికచింతను ఐహికవాంఛలతో చేర్చి వ్యవహరిస్తేనే మానవజాతికి శాంతిసౌఖ్యాలు

సర్ రాధాకృష్ణన్

వర్తమానకాలములో ఈ తరం మనుష్యులంతా ఐహికవాంఛలకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం యిస్తూ, ప్రాపంచికసుఖాల కోసమే యెక్కువగా యెగబడి, ఆధ్యాత్మిక జీవన మర్యాదను మరచిపోవడం జరుగుచున్నది. అయితే యిండియా ఇన్ని ఒడిదుడుకుల్లోనూ నిలబడగల్గుతున్నదీ అంటే, అందుకు దానికి గల ఆధ్యాత్మికచింతనమే కారణము. జీవితాన్ని సరిదిద్దుకునేవిషయములో ఇండియా ఎవరి దగ్గిరకీపోయి ఆమార్గం యేమిటో చెప్పండని దేబిరింపవలసిన అవసరం యెంతమాత్రమూ లేదు మన ధర్మం, మన విధ్యుక్తధర్మం, ప్రపంచనాగరికతలో మనం వెలిగించిన అమృత జ్యోతి, ఇవిఅన్నీ, ప్రపంచములో యిండియా వైశిష్ట్యాన్ని సంరక్షిస్తున్నవి

భారతీయుల జీవితమార్గం యేది ఉన్నదో అది సమగ్రమైనది. ఆ మార్గము సర్వతోముఖమైనది. కాయకము, వైజ్ఞానికము, ఉత్సాహవిషయికము అగు చిత్తవృత్తులను మనము యెప్పుడూ ఉపాంగాలుగా స్వీకరింపలేదు జీవితంఅంటే ఇవి అన్నీ, ఇంకా మరికొన్నీ కలిసిన సుందర కాచపాత్రం వంటిదిగానే మనం భావించాం భారతీయతత్వముతో పరిచయమున్న యెవరికైనా "అమృత" అన్న మాట కనిపిస్తుంది దాని అర్థం యేమిటి? "జీవితలాస్యం, చిత్తతృప్తి, ఆత్మశాంతి, ఈ మూడు మహాతత్వాల ఐక్యస్వరూపమే అమృతత్వం" అన్నది ఈ మూడుతత్వాలను జీర్ణించుకొని నిర్భర శాంతిస్ఫూర్తితో మనే వ్యక్తే అమృతుడు. జీవితంయొక్క యీ సమాంధర్మ

స్వాయుని ఆవిష్కరించుకోలేని మనుష్యులు "న్యూరోసిస్" (నాడీవ్యధ) తో బాధపడుచున్నారు. ఆత్మపదార్థం అన్నవస్తువు ఒకటిఉన్నదని మీా కందరికీ తెలిసినదే. ఇది మనుష్య వ్యక్తిలోని వృత్తులన్నిటికన్నా అతీతమైనది. అద్భుతమైనదీ అగణితమైనదీను. ఈ ఆత్మవ్యవసాయాన్ని మనం అలవఱచుకోవాలె. ఈ రోజున మనం యింత యెదిగా మనగల్గుచున్నామంటే, ఈ మహాశయాలు, గుప్తముగా మనల్ని కాపాడుతూ ఉండుటవలననే. అయితే అట్లా అని దేశంయొక్క ఆర్థికాభివృద్ధికి కారకాలైన విషయాలను విస్మరింపరాదు. అదీ కొనసాగాలె ఈ ఆధ్యాత్మికచింతా ఉండాలె. ఈ ఆధ్యాత్మికచింతను మనము విడువకుండా ఉన్నామా, మానవసభ్యతను రక్షించినవారము అవుతాము. లేదా ప్రపంచములోయెన్నో సభ్యతలు అడుగంటినట్లే మన సభ్యతకూడా అడుగంటిపోతుంది.

దీర్ఘాయుర్దాయ రహస్యం

150 ఏండ్లు వచ్చేవరకుకూడా మనుష్యులు జీవించటానికి అవకాశంకలదని ప్రఖ్యాత సోవియట్ జీవశాస్త్రజ్ఞురాలు ప్రొఫెసర్ లెవిషిన్స్కాయా మాస్కో రేడియోలో ప్రసంగిస్తూ ప్రకటించినది.

మానవదేహములోని జీవకణాలను గురించి ప్రత్యేకపరిశోధన జరిపిన యీామె యూక్రెయిన్‌లో నూరేండ్లకంటె యెక్కువ కాలం జీవించిన 40 000 మంది జీవితవిశేషాలను పరిశోధించెను వారిలో చాలామంది 150 సంవత్సరములకు పైబడి జీవించుచున్నారు ఇప్పటి కింకా దార్డ్యంగా పనిపాటలు చేసుకొనుచున్నారు

మన దేహములో ఉండే అల్బ్యూబిన్ (alubin) అనే పదార్థములో వచ్చే మార్పులే వార్ధక్యలక్షణాలు యేర్పడటానికి విశేషంగా దోహదం చేయగలవనీ సంతత పరస్పర సంఘర్షణవల్ల ఈ అలిబ్యూన్ తమలో విద్యుచ్ఛక్తిలో కొంతభాగాన్ని కోలుపోతుఉంటవనీ ఆమె వివరించెను వయస్సుమళ్లిన కొలదీ వచ్చే వార్ధక్యలక్షణాలకు సోడా విరుగుడుగా పనిచేయగలదని ఆమె విశదంచేసింది.

అనుభవములో యీా సంగతులకు అర్థం యిది. పిండిపదార్థములు, చక్కెర యీా రెండూ తిన్నగా జీర్ణముకానంత యెక్కువగా తిన్నప్పుడు దేహములో అలుబ్యూమెన్ పెరిగి మురుగుతుంది మురుగుటవలన ఆమ్లాలు పెరుగుతై క్షారసంపద తగ్గిపోతుంది. దేహములోని క్షారసంపద యెంత యెక్కువగా తగ్గిపోతే అంత త్వరలో వృద్ధాప్యం తొక్కుకు వస్తుంది. దేహములోని క్షారసంపద యెండా, గాలి, పనిపాటలు, కూరలు, పండ్లు మొదలగు వానితోను, శాంతచిత్తముతోనూ, ఉద్రేకరహితమైన ప్రవర్తనతోను పెరుగుతుంది. ఈ సంగతి యెఱిగినవారికి వృద్ధాప్యము చిరకాలమురాదు వచ్చినా శక్తి ఉడిగిపోదు

పా పా యి

పాపాయి అనే పేరు యెలా వచ్చింది? పయః పాయి (పాలుత్రాగునది) పాపాయి అయిందన్నాడు మా శాస్త్రి. కాదు మొట్ట మొదటవచ్చే మాటలు పాపా అని గనుక పాపాయి అయిందన్నాడు మా రావు. ఏమైన పాపాయి అనేక యేకాక్షరాలు అంటూంది. మా మా అంటుంది. నన్నే పిలుస్తోంది అనుకుంటుంది తల్లి. బా బా అంటుంది. నన్నే అనుకుంటాడు తండ్రి. తా త అంటుంది. నన్నే పిలుస్తోందంటాడు తాత. తాను కొంచెము దగ్గిరచేర్చి పలికితే నన్నే నంటుంది అత్త. ఏమన్నా అననీ చివరకి ప ప అంటుంది. అదే దాని పేరవుతుంది.

మా అద్వైతిశాస్త్రి అంటాడు ఇవేవీ కానేకావు. ఓం అంటుంది అప్పుడు అమ్మ అనుకుంటారు. తత్ అంటే తాత అనుకుంటున్నారు. సత్ అంటే అత్తఅనుకుంటున్నారు. అసలా బిడ్డ లోకమాయలోపడకముందు ఓం తత్ సత్ అంటుంది అని.

మనమంతా ఒకప్పుడు పాపాయిలంగా ఉన్నాము. అయితే మనపాపాయితనం మనకు జ్ఞాపకంలేదు. పాపాయిలను చూచాం. కాని వారినిగురించి మనకు నిజంగా యేమీ తెలియదు మనం కంటాముగాని వారు యెలా పుట్టుతున్నారో యేమి తెలుసు? కనుక పాపాయిపేరు యెందుకు వచ్చిందో నిజంగా యెవరికీ తెలియదు. ఒక జీర్ణమండలము. ఒక శబ్దయంత్రము బాధ్యత తెలియకపోవడం యిది పాపాయిఅని ఒక్కరంటే, మానవభారతము యొక్క అతి చిన్న కూర్పు అన్నారు యింకొకరు. ఏమైనా సరియైన నిర్వచనముకాదు.

పోనీ పాపాయిని వర్ణిద్దామనుకున్నారు. ఇందులోనూ అనేకమైనచిక్కులున్నై. దయాదాక్షిణ్యాలు, కోపతాపాలు లేకుండా ఉన్నదున్నట్లు వర్ణిద్దాం, అనుకుంటే నిరంతరము కదలుచున్న ఒక మాంసపుముద్ద. ఒక ముద్ద తల-అందులోనే రెండుచుక్కలు కన్నులు. ఒక పూర్ణానుస్వారం నోరు తన్నేందుకు 2 కాళ్ళు. చాపేందుకు రెండు చేతులూ, ముఖములో ముందుకువచ్చి ఒక ముక్కు. ప్రక్కలందు అతికినవి రెండు చెవులు. పాపాయి అంటే యిదీ. ఇప్పుడు మనం సరిగా వర్ణించినట్లేనా?

పోనీ పాపాయిచేసే పని యేమిటండీ? ఏడుస్తుంది. రాత్రి పగలూ యేడుస్తుంది. నీవు దగ్గరలోఉన్నావు గనుక యేడుస్తుంది. నీవు ఆవలకుపోతేనూ యేడుస్తుంది. దానికి ఆకలి అయితే యేడుస్తుంది. కోపంవస్తేనూ యేడుస్తుంది. తీరికవేళ కడుపునిండినా సంతోషముగానున్నప్పుడునూ యేడుస్తుంది ఈ యేడుపులన్నిటికీ మధ్యమధ్య నిద్రపోతుంది. నిద్ర లేచినప్పుడు ఏవో అవ్యక్తధ్వనులుచేస్తూ కాళ్ళు జాడిస్తూ ఉంటుంది చేతులతో గాలిని పోగుచేస్తూఉంటుంది

పాపాయి కొంచెము పెద్దదైనది. అల్లరినే జీవనాధారం చేసుకుంటుంది. కాలక్షేపానికీ అదేపని. శ్రద్ధగా బుడ్డిలో సిరాపుస్తకాలమీద పోస్తుంది. పనిపెట్టుకొని రసవంతమైన పుస్తకములోని సారాన్ని ఒక్కొక్క కాయితమే విడదీసి గాలిలో వదలివేస్తుంది. గాజుకాయడుంటే

పగులగొట్టి అన్నదమ్ములకు తగువు లేకుండా పంచిపెట్టుతుంది. తప్పివస్తే సృష్టిపరిశీలన చేస్తుంది పంకిలు యెందుకు బురదలో దొర్లుతున్నాయో అనుభవించి తెలుసుకుంటుంది ఇదీ అదీ కాకపోతే

కరారవిందేన పదారవింద
ముఖారవిందే వినివేశయంతం
వటస్య పత్రస్య పుటేశయానం
బాలం ముకుందం మనసా స్మరామి

అని నోటిలో వేలు వేసుకొని లోకాన్ని మరచి తన్మయావస్థలో ఉంటుంది. తల్లి ఒడిలో ఉన్నప్పుడు కిరీటాధిపతియైన చక్రవర్తినిబోలి ఉంటుంది. అప్పుడైనా ఊరుకుంటుందా?

“అంకము జేరి శైల తనయా స్తనదుగ్ధము లానువేళ బాల్యాంకవిశేష్ట దుండమున నావలిచన్ గ్రోలింపబోయి యా వంక కుచంబు గానక హిమవల్లభ హారము గాంచిన’’ వినాయకుని వలెగాక చన్ను తగులుతుంది గనుక మర్దిస్తూ కుతిస్తూ ఉంటుంది

పాపాయి యేమి తింటుంది? “సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ’’అని తెలిసిన జ్ఞానివలె పాపాయి సర్వవస్తువులను అన్నం బ్రహ్మ అని స్వీకరిస్తుంది. మన్ను, గడ్డి, కాయితాలు, గుడ్డలు, బొగ్గు, మసి, బూడిద, ఊక, తవుడు, దిండులో దూది, బుడ్డిలో సీరా ఆ జ్ఞానిసంగతి నరమానవులకేం తెలుసు? అవన్నీ వదలి యేవో కాసిని పాలో పండురసమో పోస్తారు పాపాయి తన రాజ్యాన్ని హరించిన తల్లిని విసుక్కొని సర్వరోగహరమైన యేడుపుని ప్రయోగిస్తుంది. బిడ్డకు సందుచిక్కితే తిరిగి మీకు యిష్టంలేనివి తింటుంది. అందువలన నిరంతరము కావలి కాయవలసి వస్తుంది. ఈ కావలిలో నీకు నిద్ర పట్టిందా పాపాయి నీముక్కు కొరుకుతుంది. వీపు నాకుతుంది, లేదా పట్టెడుబొచ్చు పీకుతుంది. పిల్లలను పోషించటం యెలాగా అనే ఆలోచనలో చాలామందికి మాడున వెంట్రుకలు రాలి అకాలములో బట్టతల వస్తుంది

ఏ ఆదివారమో, సోమవారమో, యితరుల పాపాయిలను చూడబోతావు. అప్పుడు జాగ్రత్తగా లేకపోతే యెన్నో పొరపాట్లు చేస్తావు. దానితో తమ తెలివితక్కువతనం బయటపడిపోతుంది. మొదటవచ్చే సంశయము బిడ్డ ఆడదా మగవాడా అని ముందుగా ఆ పాపాయిని యిట్లాతే అమ్మా అని అడుగవలెను తరువాత ప్రేమ ఉట్టిపడేటట్లు చేతులోకి తీసుకొని ఆడదో మగవాడో జాగ్రత్తగా చూచుకోవాలె తరువాత యిచ్చివేయాలె. తరువాత మాటలలో దీనివలన అపహాస్యం రాకుండాపోతుంది. తరువాత యెవరిపోలికరా అనే విషయం వస్తుంది. పోలినా సరే లేకున్నా సరే పాపాయి తల్లిపోలిక అనిచెప్పాలె ముమ్మూర్తులా తల్లిపోలిక అనేటప్పటికి తల్లికి ఎక్కడలేని సంతోషంవస్తుంది. తండ్రి దగ్గిరలో ఉండగా, అతని పోలికయే పాపాయిలోనున్నా కూడ ఆ సంగతి చెప్పకపోయినా ఫరవాలేదు. మీ పరువు దక్కుతుంది

పాపాయి అదృష్టాన్నిగురించి 10, 12 మందిలో పాపాయిఉండగా పాపాయి నూరేళ్లూ జీవిస్తాడనీ, పెద్ద అధికారిఅవుతాడనీ ధైర్యంగానూ, నిష్కర్షగానూ చెప్పాలె. అందరూ నోరులు తెరుచుకొని చూస్తారు.

పాపాయి ఆలోచన యేమిటీ అని. అసలు చాలామంది పాపాయి ఆలోచింపదు అంటారు కాని పరిశోధిస్తే పాపాయి ఆలో

(మిగత 288 వ పేజీలో)

పూజకొద్దీ పురుషుడు

కోట శ్రీరాములు

ఇట్లా జరగటంలో అసందర్భం ఉండదుగాని, వినటానికి ఆశ్చర్యంగానూ, ఆనందంగానూ ఉంటుంది లోకాడంబరానికి కాని సౌశీల్యం అంటే హృదయ పూర్వకమైన మైత్రితో కలసిన ప్రేమ, వినయానురాగాలు ఎవరియందు కనుపించినా తక్కిన జీవజాత మంతా ఆ సంపత్తి చూచి మురిసిపోతుంది.

ఇక రఘుపతి కథ చెప్పుకుందాం, అతను బి. యస్ సి చదువుకుంటున్నాడు అవసరమైన యే చిన్నవిషయామైనా హృదయంలోకి తీసుకుంటాడు ఏపరిస్థితుల్లోను తొందరపడడు

హాస్టల్‌గదిలో రఘుపతి వివేకానందుని చరిత్ర చదువుతున్నాడు, ఆ ఘట్టం వివేకానందుని దక్షిణదేశ యాత్ర ఒకమహారాజావారి ఆహ్వానంమీదవారికి వివేకానందులు అతిధిగాయుంటారు రాజావారి ప్రత్యేక మందిరంలో వేశ్యల నృత్యగీతాలు జరుగుచున్నై ఆ సమయంలో వివేకానందులకు ఆ సభకు ప్రత్యేక ఆహ్వానం వచ్చినా కాదని నృత్యమందిరం ప్రక్కనున్న జలజమహాలులో వివేకానందులు విశ్రాంతి తీసుకొంటున్నారు

నర్తనశాలలో ఆ వేశ్యాంగన గణపతి స్తవం చేసింది వెంటనే-"జయజయ వైష్ణవిదుర్గే" ప్రారంభించి అభినయంతో ఆలపిస్తోంది అప్రక్క మందిరంలోనున్న ఆ యవ్వన వివేకానందస్వామి వారి హృదయం ఆ ఆలాపనతొ కరిగి ద్రవీభూత మైంది

మరల ఆ వేశ్య " ధీరసమీరే యమునాతీరే " అని ఆలాపించింది ద్రవీభూతమైన ఆ బాలయతి మనస్సు నృత్యమందిరంలోకి ప్రవహించిది. ఆ ప్రవాహంలో ఆతని దేహం నర్తనశాలలోకి కొట్టుకు వచ్చింది అతని పద్మాలవంటి నేత్రాలు అశ్రుపాతం చేస్తున్నై ముఖం బాలసూర్య ప్రభతో వెలుగుతోంది ఆ సన్నివేశంలో సభికులు తత్తరపడ్డారు రాజావారు లేచివచ్చి భక్త్యావేశంలోనున్న యువకయతికి అగ్రస్థానం యిచ్చారు సన్నిధి మాత్రం చేతనేమో ఆ వేశ్యాంగన తళతళ లాడి పోయింది

ఆ సమయంలొ ఆ బాలవేశ్యకు ఆ యువక యతి పారితోషికప్రదానంకూడా జరిపిఉంటాడు

ఆసభ అంతటిలోనూ ఆ వేశ్యాంగనయందు జగన్మాతాభివ్యక్తిచూచి రసానుభూతిపొందింది ఆయతి వర్యు డొక్కడే అయియుంటుంది ఔను : "నాతల్లి వేశ్యారూపంతోనూ-దొంగనాయనగానూ వర్తిస్తోంది" అన్న రామకృష్ణపరమహంసగారి శిష్యుడు గాదూ వివేకానందులు అతనిని గురువు వదలి పెడతాడు గనుకనా :

ఇదీ రఘుపతి చదివింది- సర్వసంగ పరిగ్రహకు, సర్వసంగపరిత్యాగికీ ఘటించిన స్నేహ భూమిక—అతని మనస్సుకు దివ్య మధుర భావతరంగం తగిలి రసతీర్థమాడించి ఉంటుంది సంసారాన్నిబట్టి జీవితాన్ని విషతుల్యంగానూ, మధురాయమానంగానూ చేసికోగలుగ వచ్చునని నిర్ధారణ చేస్తున్నాడు

ఇంతలో గదితలుపుతట్టి పోస్టుజవాను ఒక కవరు లోపల వేశాడు తండ్రివద్దనుంచి వచ్చింది. శని ఆదివారాల్లో నగరంవెళ్ళి అక్కడ కరణంగారి కూతుర్ని పెళ్ళిచూపులు చూచుకురావాలట తల్లీ తండ్రీ అన్నగారూ బయలుదేరుతారట శూన్యమాసం మౌఢ్యమి రావటంచేత ముందు లగ్నాలు లేవట కట్నకానుకలు సమృద్ధిగా యిస్తారట ఇక రఘుపతిదే అవశిష్టం.

ఇదివరలో, రఘుపతి ముగ్గురుపిల్లలను తండ్రి బలవంతంమీద చూచివచ్చాడు ఇతమిత్థమని తేల్చ

లేకపోయాడు వివాహాలు సంకటప్రదమని చెప్పే గ్రంథాలు చదివిపెట్టాడు. మళ్ళీ ఇంకోపుస్తకం చదివాడు. తన ఊహా అంత సత్యం, సమగ్రం కాదన్నట్లు నిశ్చయించాడు భక్తులూ ముక్తులూ చాలా భాగం కుటుంబీకులుగా యున్నారనేమో ! ఏమో ! ఏ మను భావమయిందో

శుక్రవారం రాత్రి యింటికివెళ్ళి శన్యూషస్సులో తామందరూ నగరికి కారుమీద బయలుదేరారు కారు దిగి బండీమీద నగరి చేరేటప్పటికి 10 గం లు అయింది. కరణంగారు అన్ని వసతులూ చేశారు. మధ్యాహ్నం పిల్లనుచూచుకునే ఏర్పాటు చేశారు.

కరణంగారి యింటి నానుకునే దీక్షితులుగారి యిల్లుంది తాతలనాటి పెద్ద మండువాలోగిలి వారి వంశం వృద్ధిలోఉండి కాలక్రమేణా విభాగాలై చివరకు దీక్షితులకు 4 ఎకరాలభూమి వచ్చింది. 7 గురు కొడుకులు, ఒక కూతురూ పుట్టారు దీక్షితులు కరణాన్ని ఆశ్రయించుకుని ప్రయివేటు పనిచేసి జీవిస్తున్నాడు పిల్లల చదువులు సాగుతున్నై పెద్దవాడు పెళ్ళికివచ్చాడు. రాజేశ్వరికి వివాహంచేస్తేనేగాని పెద్దవాడి పెళ్ళిచేయడట దీక్షితులు.

కరణం పెద అగ్రహారీకుడు తన కుమార్తె వివాహం కలిసివస్తే అందులోనే ఏదో సంబంధం చూచి నీ కూతురికిగూడా మూడుముళ్లూ వేయిస్తానని కరణం దీక్షితులకు అభయ మిచ్చాడు దీక్షితులు మేనల్లుడు బి ఏ చదువుతున్నాడు అతన్ని కరణంగారు పలకరిస్తే 4 వేలు కట్నం బి యల్ ఖర్చుకు వచ్చేటట్లయిచ్చే సంబంధం చూడం డన్నాడు కానిపని అది ఖర్చులోఖర్చు కలిసివస్తుందని అమాంబాపతు ఒక వెయ్యిలో తేలే ఒక చిన్నసంబంధం ఊళ్ళో దాన్ని మనసులో నిశ్చయించుకు కూర్చున్నాడు కరణం

ఇక తన కూతురు శశికళకు సంబంధం కుదరాలి రఘుపతి బి యస్ సి. చదువుతున్నాడని అన్న తమ్ము లిద్దరికి తలో 40 ఎకరాలు, ప్రత్యేకం మేడలు ఆస్తి ఉండటంచేత పదివేలవరకైనా మొగ్గుదామని కరణంగారి అంతర్యం ఇంకా లాంఛనాలు అడగమంటాడట పిల్లకు చాల తొడుగుంది సంగీతం, సంస్కృతం ఇంట్లో పంతుల్ని పెట్టి చెప్పిస్తున్నాడు కడసారి పిల్ల పెళ్ళి అతి వైభవంగా చేయాలని సంకల్పం

శశికళకంటే రాజేశ్వరి నెల చిన్నది ఇద్దరూ 14 సంవత్సరాల పిల్లలు రాజేశ్వరికి పాటలు పద్యాలు వాళ్లమ్మ చెపుతుంది అంతా తండ్రిపోలికతో ఉన్నా, చామనఛాయ చంపకు చారెడు కన్ను దేహం మంచి పౌష్టవంగా ఉంటుంది శశికళతో ఎప్పుడూ ఆడుకుంటూ చెలికత్తెలాగా ఉంటుంది. శశికళను తల్లి గారాబంగా పెంచుతోంది. రాజేశ్వరి శశికళ గారాబాన్ని పోషిస్తోంది. దీక్షితులు కరణాన్ని ఆశ్రయించాడుగా.

మధ్యాహ్నం పిల్లని చూపటానికి కరణంగారు మధ్యశాల్లో ఏర్పాటుచేశారు శశికళను తల్లి ముస్తాబుచేసి పిల్లతో కలసి పాటా, పద్యం పాడటానికి రాజేశ్వరిని వత్తాసం చేసింది శశికళ జాకెటుమార్చి జాకెటు తొడిగింది రాజేశ్వరి మామూలు అలంకారంతోనే వచ్చింది శశికళకు అన్నివిధాలా రాజేశ్వరి ఊతమియ్యాలి

రఘుపతీ, తల్లీ అందరూ వచ్చి తివాసీమీద కూర్చున్నారు పెద్దలు అటూ ఇటూ కూర్చున్నారు. శశికళను తల్లి తీసుకువచ్చి తూర్పుముఖంగా కూర్చో పెట్టింది రాజేశ్వరి ప్రక్కన కూర్చుంది రఘుపతి తండ్రి—"అమ్మాయి జాతకముందా?" అన్నాడు కరణంగారు "ఉంది"అని సిద్ధాంతివంక చూచాడు దాని కేం యోగజాతకం గ్రహసంపత్తు చూచుకుందురుగాని" అన్నాడు సిద్ధాంతి

రఘుపతితండ్రి "అమ్మాయీ నీ పేరేమమ్మా!" అని అడిగాడు "శశికళ" అంది శశికళ "ఏదన్నా పాట అను అమ్మా అన్నది రఘు తల్లి శశికళ వలగురిలో భయంతో పాడలేక ఆగింది శశితల్లి "రాజ్యం నువ్వు ముందొక పాట పాడు తరువాత అమ్మాయి పాడుతుంది" అంది రాజేశ్వరి చక్కని కంఠంతో సోగకన్నులను ఒకసారి మూసి మధ్యమస్థాయిలో

"వెడలెను కోదండపాణి అనుజ సౌమిత్రితోడ గూడి" అని 3 4 నిమిషాలు పాడింది. భావగర్భితంగా పాడిన ఆ పాటలో అందరూ తన్మయులయ్యారు రఘుపతి ఆ పిల్లను తేరిచూశాడు పాట అయింది శశికళ వంతు వచ్చింది "వసంత మెంతో హాయినిగూర్చెన్" అనే చక్కని పాటను చక్కని కంఠంతో ఆలాపించింది తరువాత నవీనబాణీలో ఇంకొకపాట ఆలాపించి సరి పెట్టింది. రెండు సంస్కృతశ్లోకాలుచదివి దండాన్వయం చేసింది రఘుపతితల్లి రాజేశ్వరిని ఇంకొక కృతి పాడమ్మా వింటాను అంది రాజేశ్వరి "ఓనమాలు వ్రాయగానే నీనామమే కానవచ్చు జానకీరమణా" అంటూ పాడింది అందరూ తన్మయం పొందారు శశికళ ఇంగ్లీషుచదివి నాజూకుతనం చూపించింది అందరూ పండ్లూ తాంబూలాలు తీసుకు లేచారు సంతోషం తాండవించింది రఘుపతితండ్రి మంచి ఉత్సాహం సూచించి ఆదివారంనాటికి సిద్ధాంతిగారిని పంపండి విషయాలు మాట్లాడుకుందామని కరణంగారితో చెప్పారు

రఘుపతి సరాసరి బయలుదేరి ఉదయానికి కాలేజీకి వచ్చేశాడు సుందరశర్మను గదిలోకి పిలుచుకున్నాడు నగరికరణంగారి విషయాలు అడిగాడు శర్మ కరణాన్ని పొగడి 10 పైనా 15 లోపూ ఎంతైనా గుంజవచ్చన్నాడు పిల్ల సన్నిగా ఉన్నా నాజూకుగా పెరిగిందన్నాడు

రఘుపతి అస్పష్టంగా సరేగాని కరణంగారి పిల్ల వెంట ఉండి హంగుచేసింది చామనచాయగల ప్రక్కయింటివారి పిల్లట వెంటనే సుందరశర్మ అందుకుని "అదా దీక్షితులుగారి కూతురు దీక్షితులు కరణాన్ని ఆశ్రయించుకున్నాడులే వారూ వీరూ మచేకం అష్టపదులు—త్యాగరాజకీర్తనలు ఎప్పుడూ పాడుతుంది పాడిందా !" అని అడిగాడు

మంచి భావంతో ఆ_గా పాడింది-ఆ నేత్రాల్లో మంచి దీప్తి. ముఖంలో సౌకుమార్యం కనిపించింది అన్నాడు రఘుపతి వెంటనే శర్మ అందుకుని "ఆ పిల్ల ముఖం అంతా తండ్రిపోలిక - మంచి అదృష్టవంతురాలు.ఏడుగురు అన్నతమ్ములతో పుట్టి ఏకచక్రం ఏలుతుందట అని మా అమ్మ అంటుంది ఏమన్నా ఆ పిల్లమీద కన్నువేశావేమిటి అంత దీక్షగా వింటున్నావు అని నవ్వాడు శర్మ.

"నవ్వుతావెందుకు ? మంచివస్తువు దొరికితే ఎవరన్నా ఆశపడుతారుగా" అన్నాడు రఘు శర్మ సంశయంతో "నీకు కట్నకానుకలు చెల్లించటానికి వారిదగ్గర అంత డబ్బులేదే" అన్నాడు "కట్నకానుకలు చెల్లించేవారి పిల్లదగ్గర శుభలక్షణా లుండవే ? అదెట్లా ?" అన్నాడు రఘు శర్మ నెమ్మదిగా "ఆ దీక్షితులుగారి కుటుంబంగూడా గౌరవప్రపత్తులలోదే. అయితే క్రమేణా కుటుంబం పెరిగి ఆస్తి క్షీణిస్తూ వచ్చిందిగాని, అటు ఆయన భార్యవైపువారు కూడా మంచి సాంప్రదాయకులు దీక్షితులుభార్య దేవీపాసకాదీక్షితురాలు. తండ్రి సంస్కృతం ఆంధ్రం చెప్పించాడు. స్వయంకృషిమీద భాష్యం చదువుకుని ఒక చిన్ని శాస్త్రులుగార్ని సేవచేసి ఉపాసనాతంత్రం నేర్చుకుంది అమాయకంగాఉన్నా మంచి భక్తిప్రపత్తులు గలది తనపిల్లకు పాటాపద్యం తానే చెప్పుకుంటుంది. ఇక పిల్లవిషయం నువ్వు చూడనే చూచావుగదా ! అన్నాడు

రఘుపతి ఊరుకున్నాడు శర్మ కొంచ మాగి నీ వైరాగ్యసంపత్తుకూ ఆ పిల్ల భక్తిభావానికీ దాంపత్యం బాగా పొసుగుతుందిగాని అర్ధార్ధసంబంధంలో మీకు పొత్తు కుదరదన్నాడు. రఘుపతిని నిశితంగా శర్మవంకచూస్తూ "వారి కుటుంబంలో లోపించిన అర్థం నాకు పుష్కలంగాఉంది—కాని నాకు భార్యగాకు ఉండతగిన లక్షణాలు ఆ పిల్లలో కలవో లేవో త్రికరణశుద్ధిగా నా భవిష్యత్ జీవితాని స్మరించి చెప్పమన్నాడు"

శర్మ ఒక క్షణమాగి — ఆ పిల్లయందు సల్లక్షణాలు కలవని చెప్పటంలో నే నేమీ వెనకాడను నేనే ఆ ఊరివారెవరు అది కాదనలేరు - ఇది నిశ్చయం వయోరూపాలను నువ్వే చూచుకున్నావు గదా ? అన్నాడు—"అయితే ఆ పిల్లనే నిశ్చయించుకోమంటావా శర్మా" అన్నాడు రఘుపతి "మా అమ్మగారి మాటలమీద నాకు బాగా విశ్వాసముంది కనుక మంచి యోగ్యతగల నీకు ఆ పిల్ల జతగూడి ఉభయులూ యోగజాతకులగుతారని నేను నిశ్చయించుకున్నానన్నాడు" శర్మ

"అయితే దీనికి ప్రయత్నమెట్లా" అన్నాడు రఘుపతి "ముందు ఈ బీదసంబంధం ఎట్లా మీ తలితండ్రులు ఒప్పుతారు ? పైపెచ్చు కరణంగారి కూతుర్నిచూడటానికి వెళ్ళి దీక్షితులుకూతుర్ని ఒప్పుతారా ? అన్నాడు శర్మ"

తప్పక జరిగితీరాలి—నా తంటాలు నేపడతాగా ! ముందు జరగవలసిన గ్రంధం నీవు చూడు అన్నాడు రఘుపతి "నా వెంతపని మీ నాన్నవాళ్ళకు నీవు నచ్చచెప్పాలిగా అన్నాడు శర్మ—సరే రాత్రికి యింటికి వెళుతున్నా రేపు రాత్రికి వస్తా నీవేం చేయాలో చెయ్యి" అని రఘుపతి శర్మను వంపేశాడు

శర్మ ఆ రాత్రే నగరానికి చేరాడు ఉదయం కాలకృత్యాలుతీర్చుకుని దీక్షితులుగారి యింటికి చేరే వ్పటికి ఉదయం 9 అయింది ద్వాదశీ శుక్రవారం కలిసిరావటంతో దీక్షితులుభార్య లలితమ్మ త్రిపుర సుందరీభువనేశ్వరి ముందు కూర్చుని మామూలు శుక్రవారంచేసే అర్చన ముగించి "లలితాకళా కలితే ! త్రిపురసుందరీ ! తల్లీ ''అని మంగళహారతి యిస్తోంది. దొడ్లో తులశమ్మకు పూజచేస్తున్న రాజేశ్వరి లోపలికి వచ్చి దేవి పీఠంముందు నుంచున్న తల్లికంఠంతో కలిపి మంగళహారతి యిస్తోంది

శర్మ హాలులోకి అడుగుపెట్టాడు ఆనందం తాండవించింది భువనేశ్వరి వరప్రదానంచేస్తున్నట్లు కనుపించింది తన్మయంగాఉండి పాడుతున్న తల్లీ కూతుళ్ళు అట్లాగే ఉండిపోయారు మడిబట్ట కట్టుకుంటూ దీక్షితులు వచ్చి "ఏరా ' శర్మా ! ఇప్పుడే వచ్చావా ! సమయానికి వచ్చావు అత్తయ్య ఔపోశన పోస్తుంది లేచి మడిగట్టుకో !! అన్నాడు తల్లీకూతుళ్లు సంతోషంగా శర్మను పలకరించి మడిబట్ట యిచ్చారు

భోజనాలసమయంలో పెళ్లిళ్లవిషయంవచ్చింది అంతలో దీక్షితులు "మా కరణంగారి సంబంధం మీ రఘుపతీవాళువచ్చి చూచివెళ్ళారు ఇవాళో — రేపో వారు ఏమనుకున్నదీ తెలుస్తుం'' దన్నాడు "ఆ పిల్లవాడు ఎట్లా ఉన్నాడు ?" అన్నాడు శర్మ "అబ్బాయికేం మంచి లక్షణాలతోఉన్నాడు, అతను ఒప్పుకుంటే ఎంతైనాయిచ్చి శకని యిస్తామని లచ్చమ్మత్త చెప్పింది" అంది లలితమ్మ

ఆపిల్లవాడు లచ్చమ్మ మామ్మకు నచ్చితే మన రాజేశ్వరి ఆ పిల్లవాడికి నచ్చింది ఇట్లా ఘటిస్తవి అన్నాడు శర్మ అదేమిటి ! మనరాజ్యం ! మనపిల్లా! ఆ అబ్బాయికి నచ్చిందా ' అత్తకూతుర్ని బాగా వరస పట్టించావులే" అంది లలితమ్మ "ఏం ! అత్తా ! అతనికి మనపిల్ల నచ్చి నేను చేసుకుంటానంటే మీ రివ్వరా!'' అన్నాడు శర్మ "అదెక్కడిమాటలే అబ్బాయ్ ! మన బీదపిల్లలు వాళ్లకు నచ్చుతారా ! ఏవో గంతకుతగ్గ బొంతలు మనకు దొరకాలిగాని" అంది లలితమ్మ, "అట్లా కాదత్తా అతను నాకు ముఖ్యుడు—మీకు ఆశ్చర్యంగాఉందిగానీ-మన రాజ్యాన్ని చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు అది చెప్పటానికి వచ్చానత్తా !" అన్నాడు శర్మ రాజ్యం నవ్వుతూ "మీబావ పెళ్ళిళ్ళ పేరయ్య అయినాడే ఆ సంబంధం శశికి కుదుర్తే నాకూ ఏదో అవుతుందిగానీ !" అంది ఊరుకో భడవా ' నీవేదో పాటపాడి అతన్ని మంత్రించి వలలోవేసుకున్నావు నీకేం అతనే మరలు కున్నాడు—చూడు లలితత్తా అతను మనరాజ్యాన్ని చేసుకునే ఏర్పాటుచేయటానికి వాళ్లవాళ్లతో చెప్పటానికి వెళ్లాడు నేను ఆవిషయం మీతో చెప్పటానికి వచ్చానన్నాడు" శర్మ

దీక్షితులు నిజమేరా ! శర్మా !"

శర్మ యధార్థం ! మామా ! ఇది నవ్వులాట అనుకుంటున్నావా !

ఇంతలో లలితమ్మ అందుకుని "అబ్బాయీ ! శర్మా ! మీరు అనుభవంలేని వయస్సులోవాళ్లు ఒకవేళ అతను మోజుపడి మనపిల్ల కావాలన్నా మనకూ వారికీ తులతూగదు వియ్యానికీ కయ్యానికీ సమాన స్థితి ఉండాలిగా ముందు విచారించుకోకుండా దిగటం తరువాత వాళ్లు చిన్నచూపు చూచారని మొత్తుకోటం తగదు కూటికి పేదైనా కులానికి సమమేగా! ఏదైనా అవుకుజరిగితే రోషంతో పొడుచుకుచస్తాం ఎందుకూ కన్నుపోయేటంత కాటిక ఆ సంబంధం నేనియ్యను.

(తరువాయి 285 పేజీ)

—మరణానంతరజీవులు—

— కందాళ వెంకటాచార్యులు —

ఇటీవల నా మిత్రు లొకరు, వీరు పోస్టు మాస్టరుగారు నాకొక యాంగ్లగ్రంధము నిచ్చిరి. దానిపేరు "హీలింగ్ ఫింగర్సు". ఆ గ్రంథమును చదువునప్పటికి నాకు పూర్వము సంభవించిన యను భవములు జ్ఞాపకమువచ్చినవి "హీలింగ్ ఫింగర్సు" యొక్క గ్రంధకర్తగారి యనుభవములలో నొక దానికిని నా యనుభవములలో నొకదానికిని కొంత పోలిక యుండుటచేత నా పూర్వానుభవము లన్నిటినీ వ్రాయవలెనని బుద్ధిపుట్టినది వ్రాస్తూంటాను, చదువు తూండండి

నేను రాజమహేంద్రవరములో పుట్టి, పెరిగి, అక్కడనే నాకు ప్రాప్తియున్నంతమట్టుకు విద్యను పూర్తిచేసుకున్నాను. కాని నా స్వగ్రామము ఒక పల్లెటూరు ఆ పల్లెటూరులో నే నుండెడివాడను కాను. రాజమహేంద్రవరములో కొంతకాలము నా మేనమామలవద్దనుండి చదువుకున్నాను తరువాత నా తలిదండ్రులుకూడ రాజమహేంద్రవరముకు వచ్చిరి నా విద్యాభ్యాసకాలమంతటిని నా తల్లిదండ్రులతోనే గడపితిని కాని ఎప్పుడప్పుడుమాత్రము నా స్వగ్రామమునకు వెళ్ళుచు అక్కడ కొలదిరోజులుమాత్రము ఉండి తిరిగి రాజమహేంద్రవరముకు వచ్చుచుండెడివాడను

మొదటి యనుభవము

నాకు షుమారు 7, 8 సంవత్సరముల వయస్సప్పుడు నేను నా స్వగ్రామమందలి వీధిబడిలోనే చదువుకొనుచుండెడివాడను మా జ్ఞాతులలో ఒక బాలిక వుండెడిది ఆమె నాకంటె కొన్నిమాసములు చిన్నది. నాకు చెల్లెలు అవుతుంది. మేమిద్దరము కలిసిమెలిసి తిరుగుచుండెడివారము ఒకనాటి సాయంకాలమున మేమిద్దరమును ఆమెయొక్క గేదెదూడను పొలమునకు తోలుకొనిపోవుచుంటిమి ఆ దూడను పొలములో వదలిపెట్టి తిరిగిరావలెనని మా యుద్దేశము. ఆ పొలము మా గ్రామమునకు తూర్పువైపున అరమైలు లోపననే ఉన్నది ఆ సాయంకాలమున సూర్యుడు అప్పుడే అస్తమించుచున్నాడు ఇంకను చీకటి పడలేదు. కొంతదూరము పోవుసరికి మాకు ఎదురుగా ఒక దిరిసెనచెట్టుండెడిది. అక్కడకు పోవునప్పటికి ఆ చెట్టు మాకింక షుమారు 20 గజముల దూరమున నున్నది. హఠాత్తుగా ఆచెట్టువద్ద ఒకస్త్రీ నిల్చుండుటగాంచితిమి ఆమె ముసుగువేసుకొని (పునిస్త్రీది) ఇత్తడి కోలమంత చెంబును చేతబట్టుకొని రెండుచేతులు వెనుకనుంచుకొని ఉత్తరముఖముగ నిల్చునియుండెను మేము తూర్పుముఖముగ పోవుచుంటిమి ఆ స్త్రీ మావైపు మాత్రము చూచుటలేదు, ఉత్తరపుదిక్కుగనే చూచుచున్నది మేమిద్దరమును హడిలిపోయి దూడను అక్కడనే వదలిపెట్టి వెనుకకు తిరిగి పరుగెత్తుచుంటిమి నాచెల్లెలు ఏడుస్తూవచ్చినది, నేనుమాత్రం ఏడ్వలేదు ఊరు సమీపమునకు వచ్చి వెనుకకు తిరిగి చూచితిమి ఆ స్త్రీ కనుపించలేదు

దిరిసెనచెట్టుకు తూర్పున, ఉత్తరమున, దక్షిణమున అన్నియు పొలములే పడమరవైపున మాత్రము ఊరుఉన్నది. ఆ చెట్టు మాగ్రామమునకు 4 ఫర్లాంగుల పైన ఉన్నది మాకు కనిపించినది జీవించియున్న స్త్రీయైనచో మా వెనుకనే గ్రామములోనికి రావలసియుండెను ఆమె రాలేదు, కనిపించలేదు. మా గ్రామమున 50 ఇండ్లు లోపుననే కలవు కాని అంతకంటె యెక్కువ లేవు. పసిపిల్లదగ్గరనుంచి వృద్ధులవరకు అందరను మే మెరుగుదుము దిరిసినచెట్టుక్రింద కనిపించిన స్త్రీ ఆగ్రామమున లేనేలేదు

నేను కొంచెము పెద్దవాడ నయినతరువాత వేసవిసెలవులలో రాజమండ్రినుంచి మాగ్రామమునకు వెళ్ళుచుండెడివాడను ఒకపర్యాయము నే నా గ్రామస్థులను అడుగగా ఆ దిరిసెనచెట్టుమీద ఒక స్త్రీదయ్యముండెడిదనియు, బాటసారులు ఆచెట్టువద్దకు వచ్చు

నప్పటికి ఆచెట్టును ఊపుచుండెడిదనియు, దాని కాయలు గలగల మ్రోగుచుండెడివనియు నాకు చెప్పిరి

రెండవ యనుభవము

నేను ఫస్టుఫారము చదివేటప్పుడు రాజమండ్రీలో నా మేనమామగారి యింటిలోనే ఉండెడివాడను. నా తల్లిదండ్రులు మా స్వగ్రామములోనే ఉండెడివారు వేసవికాలపుసెలవులకు స్వగ్రామమునకు వెళ్ళితిని మా యింటియెదుట చెరువు కలదు దాని గట్లలో నొకటి చాల యెత్తైనది వేసవికాలములో చల్లగాలికి అందరు ఆగట్టుమీదనే చాపలువేసుకొని పడుకొందురు నేనుకూడా ఆ గట్టుమీదనే పండుకొనుచుండెడివాడను ఆ వేసవికాలములో నాకు జిగటవిరేచనము అగుచుండెను ఒకనాడు రాత్రి నాకు కుడివైపున మా పెద్దతండ్రిగారి కుమారుడు,(షుమారు18సం॥వయస్సు) నాకు ఎడమవైపున నా మేనత్తకుమారుడు (వాడు నాకంటె 3, 4 మాసములు చిన్నవాడు, మా యిద్దరికి 11 సంవత్సరముల వయస్సు) పండుకొనిరి నేను బోర్లపండుకొంటిని మంచి నిద్రలోఉంటిని సగము రాత్రియైనతరువాత చిన్నచిన్న కంకరరాళ్ళు ఒక్కొక్కటి నామీద పడసాగెను నాకు ఏదో భయమువేసెను కాని, ఎవ్వరిని లేపలేదు కొంచెముసేపైనతరువాత కడుపునొప్పి పెట్టెను. విరేచనమునకు వెళ్లవలసివచ్చెను నేను మా మేనత్తకుమారుని లేపి వానిని గట్టుయంచున కూర్చుండబెట్టి నేను గట్టుదిగి నీళ్ళవద్ద కూర్చుండి మలవిసర్జనచేయుమంటిని ఆసమయమున ఒక పెద్దమామిడిటెంక ఛడీలుమని నా వీపునకు తగిలెను మాబావ విసరినాడేమో అని వాని నడగితిని. వాడు వేయలేదనెను నాకు అనుమానము కలిగినది నాకు ఆరుగజముల దూరములో నెడమవైపున గానుగ చెట్టుగలదు దానిమీద చూచితిని ఆ చెట్టుమీద చింత నిప్పులవలె ఎర్రనిమంట కనిపించినది అది కాలిబంతి కంటెపెద్దదిగనుండెను చీకటి చీకారణ్యముగనున్నది దగ్గరనున్న నీళ్లుకాని నేలకాని కనిపించుటలేదు. ఇకను భయమువేసి త్వరగా ప్రక్షాళనముచేసికొనివచ్చి పండుకొంటిని తిరిగి నావీపుమీద చిన్న కంకరరాళ్ల ఒక్కొక్కటి పడుచుండెను. ఏమిరా, నీమీద ఏమైనా రాళ్లు పడుచున్నవాఅని మాబావను అడిగితిని లేదని జబాబు చెప్పెను కొంతసేపైనతరువాత ఖర్మముజాలక నా కుడివైపున పరుండిన మా అన్నగారిమీద ఒకరాయి పడెను ఏమిరా మీద రాయివేసినావాఅని ఆయన నన్నడిగెను నేను వేయలేదనియు, గంటనుండి నామీద రాళ్లుపడుచున్నవనియు చెప్పితిని "ఒరేయి, ఎవడవురా వెధవా, రాళ్లేస్తున్నావు?" అని బిగ్గరగా కేకలు వయిచినాడు అప్పటినుంచి రాళ్ల పడలేదు

నిజముగా మనిషే రాళ్లువేసినాడు, అందుచేతనే మా అన్నగారు కేకలువేసేటప్పటికి వాడు పారిపోయినాడు, రాళ్లుపడలేదు, అని చదువరులనవచ్చును చీకటి అంధకారము కళ్లు కనిపించుటలేదు మేము ముగ్గురము దగ్గరగా పరుంటిమి ఆచీకటిలో మానవ మాత్రుడు ఒక్కనిమీదనే రాళ్లువేయగలుగుట అసంభవము గానుగచెట్టుమీద పెద్ద మంట కనిపించినది అన్యధాతలచుట కెంతమాత్రము అవకాశములేదు.

మూడవ యనుభవము

నా పెద్దచెల్లెలు పురిటికి రాజమహేంద్రవరము వచ్చినది ఒకనాడుదయమున ప్రసవించినది మధ్యాహ్నమున మా అయ్యగారు తోటలోనికి వెళ్ళిపోయినారు మాఅమ్మగారు పురుటింటిలోనుండిరి సాయంకాలం అయినది మాతండ్రిగారు తోటలోనుంచి ఇంటికివచ్చేటప్పటికి రాత్రి గం 7—30 నిలు దాటుతుంది అందుచేత పిల్లలందరకూ అన్నంపెట్టి నేనుకూడా తింటిని అప్పటికి సూర్యాస్తమయినది కాని ఇంకా చీకటిపడలేదు సంధ్యాకాలం వెలుతురుగానే ఉన్నది నేను భోజనముచేసి వంటయింటి గుమ్మమువద్ద కూర్చొని పేడతో ఎంగిళ్ళు పొర్లించుచుంటిని గుమ్మమున కవతల మెట్లమీద నీళ్లచెంబు పెట్టితిని నేను ఎంగిళ్ళు పొర్లించుకొనుచుండగ చెంబు గరగరలాడుచుండెను ఏమిటిరా చప్పుడని చెంబువైపు చూచితిని. చెంబుమీద అరచేయి జాచియుండెను ఆ చేయి చెంబును కదులుపుచుండెను చెంబుమీద అరచెయ్యి మినహా మిగతాచెయ్యి లేదు. నేను చూచుచుండగనే ఆచెయ్యి అక్కడనే చెంబుమీదనే మాయమయినది చెయ్యి ప్రక్కకు జరుగలేదు అంతచెయ్యి మా

(తరువాయి 28 పేజీలో)

ప్రకృతి వైద్యము

జూలై సంచిక తరువాయి

ఆంగ్ల రచన
పి. గోవిందరాజులుగారు

అనువాదం
వేమూరి శ్రీనివాసశాస్త్రి

శరీరమునందు పలుభాగములందలి అన్యపదార్థములను రక్తప్రవాహమున కందజేసి, శీఘ్రగతిని రక్తమును ప్రవహింపజేయుట వలన మూత్రపిండములు మొదలగు బహిష్కరణావయవముల ద్వారా శీఘ్రముగా వాటిని వెళ్ళగొట్టుటకు సక్రమ మర్దన ఎంతైనా ప్రయోజనకారి దేహములోని ప్రతి క్రియ, ప్రతి అవయవము సక్రమమైన మర్దనవలన లాభకరమగు మార్పుల బొందును దేహములోని పనికిమాలిన అన్యపదార్థము బయటకు వెళ్ళగొట్ట బడుటకుగాను, ముందు రక్తమున కందివ్వబడి దాని శీఘ్రగతిద్వారా బహిష్కరణావయవముల కందింప బడవలెను ఈ పనికి మర్దనచికిత్స ఎంతయైనను సహకారి మర్దన వలన రక్తపుగతి వృద్ధినందును, జలముశలెనే రక్తపు వేగమునకు, శోషరస వాహికలకును, నరములకు మర్దన బహుప్రయోజనకారి శరీరమునందు ఘనీభవించి అక్కడక్కడ పేర్కొన్న రోగపదార్థములకు కదలిక కల్గించి శోషరస వాహికలకు, సిరలకు అందించి, అందుమూలమున ధమనులగతిని నిరాటంకము జేసి, దేహము నుత్తేజింపజేయు శుద్ధరక్తము, ప్రాణ వాయువు, ఆహారము అన్నిభాగములకు అందించుటకు మర్దన తోడ్పడును

ప్రకృతివైద్యమునకు
సనాతనవైద్యమునకు గల భేదము :

ఇతర వైద్యవిధానములు రోగనివారణకు-ఔషధములు, ఇంజక్షన్లు, శస్త్రము - ఉపయోగించుచున్నవి ప్రకృతి వైద్యము ఉపవాసము, ఆహారనియమము ఇంకా ఇతరములగు ఔషధములేని విధానము ననుసరించును రోగనివారణేగాక శాశ్వత రోగనిరోధమును దృష్టిలో నుంచుకొని తదను గుణమైన పంథాననుసరించునది ప్రకృతి వైద్యము, జీవితమునందది నూతన పంథాల నేర్పరచును. తాత్కాలి కోపశమనము, శాంతి, గాక శాశ్వతానందము, శాశ్వతశాంతి, శాశ్వత రోగనివారణ అది లక్షించును జీవితమునందు భౌతిక మానసిక, ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలలో వినూతన ఆదర్శములను లక్షించి స్థాపించును రోగమువచ్చినపుడు రోగ చిహ్నములనుబట్టి చికిత్సించునవి ఇతర వైద్యవిధానములు అనగా అవి లక్షించునది రోగ తాత్కాలికోపశమనముమాత్రమే జీవితమును ఆదర్శకమగు, ఆశావంతమగు ఆరోగ్యప్రదమగు వినూతనపంథాలతో, శోభలతో, జీవనపద్ధతులతో ఎన్నటికినిసంస్కరింపవు, ఫలితము మానవులు శాశ్వత రోగగ్రస్తులగుటయే ఇట్టి వైద్యవిధానములు ఎన్నటికిని మానవునికి శ్రేయః అశ్రేయస్సులు కల్గింపనేరవు. అనగా యీ వైద్య విధానములు రోగము ఏర్పడినతర్వాత, వాని చిహ్నములబట్టి తాత్కాలికచికిత్సను నిర్దేశించి, తాత్కాలికోపశమనమువరకే ఆదర్శించుచున్నది ఈ వైద్య విధానమునలన చికిత్సింపబడిన రోగి, మరల మరొక రోగమునకు గురికాడను హామీ యెచ్చటను లేదు

'వైద్యుడా, ముందు నిన్ను నీవు చికిత్సించుకో, అప్పుడు నీ వితరులను చికిత్సించగలవు': అను హెచ్చరిక వైద్యుడు పాటించుట ఎంతో అవసరము, తమకుతామే ఆ రోగములచే బాధపడుచు, అదే రోగములచే బాధపడు ఇతరులను జయప్రదముగా వైద్యులు ఎట్లు చికిత్సించగలరు ? సమ్యగ్జీవనము, సమ్యగాహారవిహారనియమము నిర్దేశింపని వైద్యవిధానము, వైద్యుడు సంఘమున కెంతవరకు సాయముచేయును? సమ్యగాహారవిహారలోపముచే ఏర్పడు లోటును, ఏ యితరపద్ధతులు, ఇంజక్షన్లు, సీరములు, వాక్సిన్లు, ఔషధములు, శస్త్రచికిత్సలు భర్తీచేయగలవు ? ఏ కొద్ది సామాన్యజ్ఞానమునకైనను భర్తీచేయలేవనియే తోచకమానదు. సాలెర్నో అనుయాయులు అనున

రించు పంథా ననుసరించిన, వేసవికాలపు మంచువలె బాలరోగములు పటాపంచలగుననుటలో అతిశయోక్తి యేమియులేదు అది ఎద్దియన "డాక్టర్లు నీ రోగనివారణకు సాయపడలేనప్పుడు, (1) మనస్సును సంతృప్తి సంతోషములతో నిర్మలముగా నుంచుట (2) తగు విధమున చాలినంత మానసిక, శారీరకవిశ్రాంతి నందుట (3) ఆహారము సక్రమమైనపద్ధతిన నియమించుట ఈ మూడు సూత్రములు వైద్యునివలె పని చేయును, ఈ సూత్రములు నిజముగా ప్రతివాడు అనుసరించిన లోకమున మానవులింత రోగగ్రస్తులగుటకు ఆస్కారమే లేదు

పర్యవసానముగా వ్రాయునదేమన ప్రకృతియే రోగనివారణచేయును అనెడు నగ్నసత్యమును దృఢముగానమ్మి, అనుసరింపవలెను ఈ దీర్ఘరోగికి సత్యముపైగల నమ్మిక, ఆచరణయే మరల నొకసారి ఆరోగ్యము, నూతనోత్తేజమునొందుటకు ఆశాజ్యోతిని వెలిగించుట కాస్కారమేర్పడుచున్నది ఈ సత్యమును తెలియుట, నమ్ముట, ఆచరించుట అనునవి అందరికి అందుబాటులోనిదే నమ్మకమున్నవాడు ఆరోగ్యవంతుడై బాగుపడును లేనివాడు అనారోగ్యవంతుడై చెడును ఈ పరమసత్యమును నమ్ముట, ఆచరించుట యన ఏవిధముగాను షరతులులేని శారీరక, మానసికసంయమనము, ఆహారవిహార నియమము, ప్రకృత్యనుకూలప్రవర్తన, సాత్వికభావప్రసన్నత మున్నగునవి పాటించుటకు అంగీకరించుట యన్నమాట పరిపూర్ణ స్త్రీత్వము, పరిపూర్ణ పురుషత్వము, పరిపూర్ణ ఆయురారోగ్యములు ఈ పైనుడివిన ప్రాకృతికవిధానము ననుసరించుటచే మానవలోకమును వరించును ఇందు ఏవిధమైన సంశయములేదు ఈ సత్యమును గుర్తించిన పర్షియాదేశపు కవి జలాలుద్దీన్ రూమి యీ విధముగా వ్రాయుచున్నాడు—"చికిత్సావిధానము నీయందే యున్నది అది నీవు గుర్తించుటలేదు" అని

యుగయుగములనుండి చెవులుగలవారు విన గల ఆ బుద్ధభగవానుని ఆదేశమునుసమ్యక్జ్ఞానసమ్యగాయురారోగ్యదూరులమగు మన మంచి, అనగా సాధ్యమైన సమ్యక్జ్ఞానసమ్య గాయురారోగ్యసిద్ధికై ఒక్కసారి విందాము—

సంసారసాగరమున మునుగుచు తేలుచు, సుఖదుఃఖములనెడి నిరంతర అలల ఒరవడికి ఇటునటు కొట్టుకొనుచు, దిక్కుదరితోచని మానవుడా! నీబాధకు నీవే కారణము మరెవ్వరు కాదు నీవు బ్రతుకుట, చచ్చుట, సంసారచక్రమునందు సుఖదుఃఖము లను సుడులలో అటునిటు తిరుగుచు, సజ్జన్మములను, దుష్టజన్మములను ఎత్తుచు, చచ్చుచు, యీ ప్రకారముగా అంతులేని దుఃఖమునందుటకు నీకు నీవే బాధ్యుడవుగాని మరొక రెవ్వరుకాదు కాన నీ చెడుగుకు నీవే ఎట్లు బాధ్యుడవో నీ మంచికికూడ నీవే అట్లు బాధ్యుడవు కాన మానవుడా! లే, దారి వెదకు, సత్పంథా ననుసరించు, తద్వారా శాశ్వత శాంతి సాధించు.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః



★ దీర్ఘాయువు

రచయిత. నల్లపాటి హనుమంతరావుగారు

సర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యగారు

[సర్. మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యగారు మనదేశమునందలి మేధావులలో నొకరు. ఆయన గొప్ప ఇంజనీయరు. చిరకాలము మైసూరుసంస్థానమునకు దివానుగా నుండి చాలకాలము కిందటే విరమించిరి. గొప్ప పరిశ్రమలు స్థాపించదలచిన కోటీశ్వరులు, బ్రహ్మాండమైన ప్రాజెక్టులు నిర్మించదలచిన ప్రభుత్వాలు యీనాటివరకు వారి సలహా పొందుతూవుంటారు. ఈ వ్యాసములోని విషయములు, 1951 సెప్టెంబరు 15 వ తేదీన వారి 91 వ జన్మదినోత్సవము జరిపిన స్నేహితులకు చెప్పిన మాటలు. వారి మనశ్శరీరములు నేటికిని మొక్కవోని వుత్సాహముతో పనిచేయుచున్నవి.] ప్రి. సం.

నాగరక ప్రపంచమందంతటను ఆయుః ప్రమాణం క్రమంగా హెచ్చుతున్న సంగతి మనకందరకు తెలిసిన విషయమే.

ఇంగ్లండులో 300 సంవత్సరముల యీలోపు సగటు ఆయుః ప్రమాణము రెట్టింపు అయింది.

1931 సంIIలో అమెరికా జనసంఖ్య మొత్తం 12 కోట్లు. అందులో 1000 కి 6గురు 80 ఏళ్లకు పైబడ్డవారు. వీరిలో 87 ఏళ్లు సగటు వయస్సువచ్చి, చక్కని ఆరోగ్యము కలిగి, వారి పనులను వారు నిర్దుష్టముగాను, జయప్రదముగాను, సాగించుకుంటున్నవారు 10 మంది 105 ఏళ్ళకు మించి బ్రతికినవారు బహు అరుదు. క్రమమైన ఆహారము తింటూ, ఇల్లు, వాకిలి, వళ్ళు వగైరాలు శుచిగా, పరిశుభ్రముగా వుంచుకొంటూ, రోగములు ఆశించకుండా కాపాడే, ఔషధములు వాడుతూ, అప్పుడప్పుడు వైద్యులసలహా తీసుకొంటూ వుంటే, వృద్ధాప్యము హాయిగా గడుపవచ్చుననీ, ఆయుఃప్రమాణం పెంచుకోవచ్చుననీ వైద్యశాస్త్రం చెబుతున్నది.

అమెరికాలో సగటు ఆయు ప్రమాణం చాలా హెచ్చుగా వున్నప్పటికీ, బహుశా ప్రపంచమంతటిలోకి హెచ్చు అనుకుంటాను. అక్కడి జనులు బహు కష్టపడి పనిచేస్తూవుంటారు తమపూర్వులకంటే, తాము నిపుణులమనీ, సమర్థులమనీ అనిపించుకోవలెనని వారి కోరిక.

ప్రెసిడెంటు విల్సన్ దీర్ఘకాలం వ్యాధిగ్రస్తుడుగా వుండి కొద్దిరోజులలో చనిపోతాడనగా, నేను అమెరికాలో సంచారముచేస్తూ వున్నాను. ఆ సమయంలో సుప్రసిద్ధమైన న్యూయార్కుపత్రిక ఒకటి ప్రెసిడెంటుపదవికుంగల కష్టనిష్ఠురాల్ని గురించి యిలా వ్రాసింది

ఉండదగ్గ కాలపరిమితి అంతా వుద్యోగధర్మం నెరవేర్చిన మన ప్రెసిడెంట్లు దాదాపు అందరూ తమ ఆరోగ్యం సర్వనాశనం చేసుకునే బయటపడ్డారు.

వైద్యశాస్త్రరీత్యా చూస్తే, వారు రోగిష్ఠులుగా కనపడక పోవచ్చును. కాని ప్రాణములను పీల్చిపిప్పిచేస్తున్న వారి వుద్యోగధర్మంవల్ల సహజంగా వారికి వుండే శరీర

పాటవము, బుద్ధిబలము, ఉత్సాహము, పూర్తిగా నశించిపోతాయన్న విషయంమట్టుకు నిర్వివాదం.

అబ్బా! తల్చుకుంటే మనస్సు చివుక్కుమంటుంది. పాపము! అమెరికాదేశపు ప్రసిడెంట్లు తమ ఆయుష్షను తామే చేతులారా నులిపివేసుకుంటున్నారన్న సంగతి అక్షరాల సత్యము. ఆ వుద్యోగమే అసలు మిక్కిలి కఠినమైంది. దానికితోడు యెంత చేసినా, ప్రజకు తృప్తి లేదు."

అమెరికన్ కవి వాల్టు మాసన్ అమెరికాప్రజల శరీరములనుగురించి వారి నరముల పటుత్వమును గురించి వ్రాసిన యీ క్రింది పంక్తులు బహు చమత్కారముగాను, సమయోచితముగాను వున్నవి

"నేను యౌవనునివలె, బడాయిగా నటిస్తూ వుంటాను

డాబుసరిగా రంగు రంగుల దుస్తులు అలంకరించుకుంటాను. కీళ్ళవాతంతో బాధ పడుతున్న సంగతి ఒప్పుకోను

కొంచెం శ్రమచేస్తే ఆయాసం కలుగుతుంది. ఏదో వ్రాతం చేసుకొనిగాని నిలువలేను. ఎత్తుకుర్చీ యెక్కబోతాను. ఎక్కలేక వెలగిల పడతాను.

ఓహో! జీవితనౌక మునుగుటకు సిద్ధముగానున్నది. యమమహిష ఘంటికానినాదములు వినవచ్చుచున్నవి

నా ముసలికళ్లు మసకలైనవి. నా పళ్ళన్నీ పెట్టుడుపళ్ళే ఐనా! నేను చింతాక్రాంతుడననిగాని, యిది వేదనలతోకూడిన వ్యర్థజీవితమనిగాని అనుకోను."

జరాభారము పైకప్పినకొద్దీ మన యెముకలు పెళుసుబారుతాయనీ, రక్తనాళములు దళసరియై గట్టిపడతాయనీ మెదడుకు సప్లయి కావలసిన రక్తం తగ్గుతుందనీ, శరీరములోని రక్తము క్షీణిస్తుందనీ, జీవాణువులు, నిర్మాణశక్తిని కోల్పోతాయని అంటారు

జీవితమునుగురించి నిరుత్సాహము కలిగించే విషయాలెన్నో వున్నాయి. సహజంగా జీవితమునకు సంబంధించిన విధులు, బాధ్యతలు అంత వుల్లాసకరంగా వుండవు. దీర్ఘము, దుర్బలమైన, కౌమారము, అజ్ఞానము, దోషభూయిష్ఠము అయిన యౌవనము, శ్రమవ్యాకులములతో కూడిన వయఃపరిపాకము, పశ్చాత్తాపానుతాపములతోకూడిన మనస్సు, భయ అనుమానములతో కూడిన ఆశాపాశములు, శరీరక్లేశములు, ఇంద్రియదౌర్బల్యములతోకూడిన ముసలితనము, మరణమునకు సంబంధించిన భీతి, వేదనలు, వయస్సు చెల్లినకొద్దీ యిది కేవలము నిరర్థకమైన జీవితమన్న సత్యము.

ఈ గొడవలన్నీ చూస్తూవుంటే నడివయస్సువరకు జీవితము సుఖదుఃఖమిళితమైన నాటకమువలెను, వయసు తూలుతున్నకొద్దీ నిరుత్సాహకరమై, దీర్ఘమైన విషాదనాటకమువలెను కనపడుచున్నది! అనాదిజాతులలో ముసలివాళ్ళు తప్పకసరిగా తమను తామే చంపుకోవటము ఆచారముగా వున్నట్టు కనపడుతున్నది.

తమ ముదుసలి తలిదండ్రులను అమ్మివేయుట, కొన్నవారు వారినిచంపి తినివేయుట కొన్ని ఆటవికజాతులకు ఆచారముగావున్నట్లు లార్డు బెర్ట్రాండ్ రసల్ యిటీవల వ్రాసిన "పవర్" అనే గ్రంథములో తెలిపారు. బ్రతికివున్న వృద్ధ మాతాపితరులను ఉత్సవములలో

పూరేగించుతూ స్మశానమునకు తీసుకొని పోయి పూడ్చిపెట్టుపద్ధతి కొన్ని అనాదిజాతులలో అలవాటుగా వుండేది.

పూర్వము జపాను దేశములో ముసలి తండ్రులు తాము దండుగమారి బ్రతుకు ఎందుకు బతుకవలె ? యౌవ్వనులుగావున్న కుమాళ్ళు చక్కగా ఆస్తిపాస్తు లనుభవించుట మంచిదను వుద్దేశముతో ఇంట్లో చక్కగా వేడుకలు జరుపుకొని స్వయముగా ప్రాణములు తీసుకొనువారట.

ప్రస్తుతము నాగరక దేశములలో గడువు ముగిసినవెంటనే వుద్యోగము నుండి విరమించుట పైనచెప్పిన ఆచారములకు గుర్తుగా కనబడుచున్నది. హిందూ దేశములో యీ గడువు 55 యేండ్లుగా నిర్ణయించబడినది.

షుమారు 35 సంవత్సరముల క్రింద బెంగుళూరులో శాల్వేషన్ ఆర్మీ సంస్థాపకుడగు జనరల్ బూతుగారిని నేను కలిసికొనుట తటస్థించినది. నేనప్పుడు దివానుగా వున్నందున ఒక సభకు అధ్యక్షుడుగా వుండమని నన్నాయన ఆహ్వానించాడు. అప్పుడాయన చెప్పిన మాటలు కొన్ని నా మనసున గట్టిగా నాటుకున్నవి. వృద్ధాప్యమును అసమర్థతతో ముడివేయుట కాయన సుతరాము ఒప్పుకోనన్నాడు. ఒకనికి అరువదవపడియో డెబ్బదవపడియో రాగానే ఒక తాను పనినుండి విరమించి వూరక కూర్చోవలెననియో, లేకపోతే తోటలో పిల్లలతో ఆడుకోవలెననియో అనుకోవటము మనలో పరిపాటియైనది. అవయవములన్నీ చక్కగా పనిచేయుచున్న ముసలివాళ్లందరూ యేదియో యొక లాభకరమైన పనిచేయుచుండవలెనని ఆయన నొక్కిచెప్పినాడు. శరీరాన్ని మనస్సును యేదో ఒక వ్యాపకములో పెడితే, కొంతవరకు వానిపాటవము నిలచివుంటుందనీ శరీరపాటవము నిలచుటకు వ్యాయామము లేక కాయకష్టము మనశ్శక్తి నిలుచుటకు ముఖ్యముగా తమకు ఇంపైన ప్రజాహితకార్యము లందు నిమగ్నులగుట అవసరమని ఆయన వుద్దేశము.

షేక్స్పియర్ మహాకవి మానవజీవితమును యేడుఘట్టములుగా విభజించి, చివరి రెండుఘట్టములు ఒకటి పిచ్చితనమనీ, రెండవది ద్వితీయబాల్యమనీ అన్నాడు

ఒక రచయిత "వార్ధక్యము-సామర్థ్యము' నుగురించి వ్రాస్తూ షేక్స్పియర్ చెప్పిన పై అభిప్రాయము నిలా వ్యాఖ్యానించాడు.

"ఆత డన్ని సంవత్సరములు బ్రతికాడు, ఇత డిన్ని సంవత్సరములు బ్రతికాడన్నది కాదు ముఖ్యం. ఆ బ్రతుకు పౌరుషము, జ్ఞానము, కీర్తులతో నిండియుండటం ప్రధానం"

దీర్ఘాయురారోగ్యములు కావలెనంటే కొంత ప్రయత్నముచేయాలి. కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. అంతేగాని గాలిలో దీపంపెట్టి దేవుడా! నీ మహిమఅంటే లాభము లేదు. సత్యము, ఆరోగ్యాదుల నవలంబిస్తూ అప్పుడప్పుడు వైద్యులసలహా తీసుకుంటూ, శరీరము, మనస్సు, చక్కగా పనిచేయుటకు వాటిని సౌష్ఠవముగాను చురుకుగాను వుంచుకోవలెను ఆహారవిహారములలో మితము అవసరము.

(280 వ పేజీ చూడుడు)

::: ఉపవాసతత్వవిద్య :::

ఆత్మజ్ఞానమునకై ఉపవాసము

ప్రార్థనసభకు పోయినప్పుడెల్ల నాకు తలనొప్పి వచ్చేది తనకులేని భావములను యితరుల కనుగప్పి సరసమైనభాషలో చెప్పుచోటు ప్రార్థనసభ అందువల్లనే నాకు తలనొప్పివచ్చేది మెదటికి సంబంధించినదికాదు మతము అది హృదయానికి సంబంధించినది హృదయాన్ని యెండగట్టి మెదటిని బలిపిస్తేవాపీతి మొద్దుబారిపోతుంది ఇంతమాత్రం వైద్యునకుగూడా తెలుస్తుంది

దేవుని శస్త్రముచేస్తే మతబోధ వస్తుంది ప్రతి శుంఠగా లోపలిభాగము తెలచిచూడటం సాధ్యంకాదుగదా. దేవుని శవశోధనే దేవజ్ఞానంగా ఉంటున్నది దేహమంతా అక్కడే ఉంటుంది అందులో ఆత్మమాత్రం ఉండదు దేవుడు నిలుచుటకు వీలుగానంత ఉక్క ఉంటుంది చర్చిలో దేవుని శ్వాసయే స్వాతంత్ర్యము (ముక్తి) అతని ప్రాణమే సూర్యకాంతి (జ్ఞానము) మనిషికంటెను దేవుడు పశు (వాత్సల్య) స్వభావము గలవాడు దేవజ్ఞానము బోధించు గురువులకు పశువులకుండె అజ్ఞానం, మానవులకుండే కుటిలత్వము ఉంటున్నవి భగవంతుడు బడిపెట్టి ఆత్మవిద్యను బోధింపలేదు ఒకేమతము బోధించుటకు భగవంతుడు ఏకమతవాది గాడు అతడు బహుమతవాది

"ఏకం సత్ విప్రాః బహుధా వదంతి" ఒకే సత్యమును జ్ఞానులు బహుధా చెప్పుదురు ప్రకృతియే భగవంతుని పాఠశాల అక్కడనే తఱుగులేని అన్నవస్త్రాలుగూడా లభిస్తవి అయితే పిల్లలు ఆ బడిలో చదువక, తికమకగానున్న ఆచారము, సాంప్రదాయములనే బడిలోనే చదువ కోరుతున్నారు అందువలన వారికి సరియైన ఆకలి లేకుండాపోయింది అందువలన వారు బలంరాక చిక్కిపోయినారు ఉప్పునీటిలోవేసిన అన్నం తిన్నవారికి చిక్కినియెఱ్ఱరక్తము వస్తుందని ఆశపడరాదు.

మతబోధను నేను నిరాధారంగా నిందించటంలేదు మతబోధలో (Church service) నాకు మూడే అభ్యంతరాలు ఉన్నయి ప్రార్థన, కీర్తన, బోధ. ప్రార్థన యీవిధంగాఉంటే నేను నమ్మతాను నోటితో యేమీ చెప్పకూడదు హృదయపూర్వకముగా భావించి కర్మ చేయాలె కీర్తనగూడా కోయిలకూతవలె శ్రావ్యంగా ఉండాలె ప్రేమికుని కంఠధ్వనివలె హృదయమును పొంగించాలె తనబిడ్డను, సృష్టిదేవతలతో పాటు చూచి ఆనందించే మొదటికాన్పు తల్లిప్రేమవలె ఆనందదాయకం గా ఉండాలి బోధ ఆడంబరరహితంగా మౌనంగా చేసుకుపోతూ, యితరులను తన వంకకు ఆకర్షించుకొనేదిగా ఉండాలె వాడుకలోఉన్న ప్రార్థనలు నేను నమ్మను డబ్బిచ్చిచేయించే కీర్తనలు నేను నమ్మను. వృత్తిగా చేసే మతబోధ నేను నమ్మను ప్రపంచసామాన్యానికి యివి కావాలె అందువల్లనే వారు వానిని సహిస్తున్నారు ఆదివారము శెలవు ఉండాలె నాకూ కావాలె ఆ దినమందు శాంతి సంగీతము పూలు పవిత్రభావము, భగవత్కృపయం దనురాగము ఇవన్నీ ఉండాలె కష్టపడి పనచేసే మిగతా దినములకు పవిత్రదినానికి భేదముండాలె పవిత్రతకు ఆదివారము ప్రతీకంగా ఉండాలె దైహికముగాను, మానసికముగాను యిట్టిమార్పు మనకు అవసరమే ఆధ్యాత్మికముగాగూడా ఒకమార్పు రావాలె అది రావటంలేదు,

ఒకడు బోధ చేయవలెనంటే ఆతడుగూడా జనసామాన్యంతోపాటు రాత్రింబవళ్లు కష్టపడిపనిచేయాలె వంశయాలకు ఆశాభంగాలకూ లేమికి లోను గావాలె అందరితోపాటు శోకమోహాలలోనే ఉండాలె అవసరమైతే యితరులతోపాటుగానే యేడవాలె అయితే ఆదివారమునాడు తనకుండే మతవిశ్వాసమువలన తాను తనకుగలిగిన ఆశాభంగాలను, ఆపదలను, యెట్లు సహించినదీ చెప్పనీయండి అతడు తమలోవాడే గనుక తనబోధనను తన ప్రవర్తనవలన స్థిరపరుసాడు గనుక అతనిబోధన అందరూ శ్రద్ధగా వింటారు

చర్చిలో దేవుడు లేకుండాపోయినాడు అందు వలననే ప్రజలలో మతవిశ్వాసాలూ పోయినై

నజరేనగు యేసుప్రభువు మధు స్వభావుడు, పవిత్రుడు, వాత్సల్యపూర్ణుడు ఇట్టి పవిత్రాత్మ యింత వరకు పుట్టలేదు మానవులకు దర్శనమిచ్చిన పవిత్రాత్మ యేసుపూర్ణావతారము ఇప్పు డా యేసుప్రభువు మానవదేహముతో దర్శనమిచ్చిన, మనచర్చి అతనిని పాపాత్ముడంటుంది, లోకశ్రేయముకొఱకై జీవించిన యేసుప్రభువును అరాజకవాది అంటుంది

సత్యమును నశింపజేయవలెనని యెవరూ చెప్పరు తాము గాకుండా యితరులు సత్యముగా జీవింపవలెనందురు మనము స్వాభావికముగా జీవింప లేకపోతే దివ్యత్వముమాత్రం యెక్కడనుండి వస్తుంది? అది మానవుని హృదయములో భగవానుడు ఆనందముగా వసించియుండేవాడు కావలసిన సలహా యిచ్చేవాడు నాగరికత అనే గ్రుడ్డిపరిణామం రా సాగింది భగవంతుని సలహా యెవరికీ అక్కరలేక పోయినది. దేవునకు ఎవరన్నా సలహాఅడుగుతారేమో నని యెదురు చూచిచూచి విసుగెత్తింది అప్పుడు చెప్పకుండా లేచిపోయినాడు నాగరికతవలన శాంతి వస్తుం దనుకున్నారు సుఖాలసంఖ్య పెరిగిందేగాని శాంతి లభింపలేదు శాంతినిచ్చే దేవునికొఱకు వెదుకులాడ నారంభించేటప్పటికి వారికి దేవుడైతే కనుపడ లేదు అతడు ధరించిన లాగూ, చొక్కా కనుపడ్డవి ఆ దుస్తుల నామరూపములే మతమైనది మతవాదిగాని వేదాంతి అనిగాని పేరుపెట్టుకొన్నవా రెవరూ మానవ హృదయానికి శాంతినీయలేకుండా ఉన్నారు మౌనము ఒక్కటే మౌనముతోకూడిన కారుణ్యము, జ్ఞానము అశాంతిని పోగొట్టగలదు

ప్రేమ, ఆత్మజ్ఞానము వీనికి గల అర్థమేమిటో సరిగా యెవ్వరికీ తెలియదు ఎక్కువమందికి తప్పుగానే తెలియును ఆత్మజ్ఞానముయొక్క యర్థమును పదజాలము సరిగా తెలుపజాలదు. చర్చిలో దొరికే దిమను కాదిది చర్చికి వెలుపలఉండే ఆత్మజ్ఞానమును జనులు మన్నింపరు అదేమిశాపమో మతవ్యవస్థలో కనుపడేది సాధారణముగా అపభ్రంశపు ఆత్మజ్ఞానమే.

సకలలుగాఉండి సినలుగా చెలామణిఅవుతున్న ఆత్మజ్ఞానభేదములను కొన్నింటిని పేర్కొనవీయండి

ఆత్మజ్ఞానముఅంటే మంచితనముకాదా?

అవి రెండును కలసియుండవు ఆత్మజ్ఞానము అపార శక్తిసమన్వితము మంచితనములో పురుషార్థము యేమీ ఉండదు ఆత్మజ్ఞానములేనివారుగూడ మంచిగా ఉండవచ్చును. మంచివారంతా ఆత్మజ్ఞానులు గారు శవము మంచిగానేఉంటుంది ఆత్మజ్ఞానములేని మంచితనముగూడా అంతే

ఆత్మజ్ఞానము అంటే నైష్ఠికత్వముగాదు

నిష్ఠలో యిమిడియుండలేదు జీవనము శ్మశానములోగూడా పూలు ఉంటై రాళ్లమీది శాసనాలు చదువకుండా, పూలు వాసన చూడటానికి వీలున్నది. భగవదనుగ్రహము గలిగినవారు భగవంతునిపై కోపింపజాలరు నీవు విగ్రహముమీద కోపింపజాలవు. అది ఆనందానికి కాక శోకానికి చిహ్నము

ఆత్మజ్ఞానముఅంటే అంధవిశ్వాసముకాదు

జ్ఞానమున్నవానికి గ్రుడ్డివిశ్వాసమెట్లు కలుగుతుంది? అతీంద్రియవిషయాలను దర్శించి, అప్రత్యక్ష విషయాలను నిర్ణయింపగలిగేది ఆత్మజ్ఞానము ఒకడు మతానుసారి అయి అజ్ఞానిగా ఉండవచ్చును ఆత్మజ్ఞానానికి అజ్ఞానం ఉండదు తెలియని విషయం ఉండదు

ఆత్మజ్ఞానమంటే నియమము కాదు

నియమంగా ప్రార్థించువాడు నిజమైనప్రార్థన చేయవట్లే అల్పబుద్ధులకు నియమము,రక్షణ యిస్తుంది. కాని ఆత్మజ్ఞానికి సంకల్పస్వాతంత్ర్యం ఉంటుంది. ఒకడు 20 సంవత్సరాలు ప్రతి ఆదివారమూ చర్చికి పోయేవాడు అతనికి 20 సంవత్సరములలో ఒక ఆదివారమునాడన్నా "సన్నిధి" లభింపలేదు

ఆత్మజ్ఞానమంటే వాచాలత కాదు

వ్యక్తిగతమైన అనుభవాన్నంతా మూడుముక్క

లలో చెప్పవచ్చును. నేను నిన్ను ప్రేమించుచున్నాను. ఇది మాటలతో చెప్పనక్కరలేదుగూడ ఈ సంకల్పమును వ్యాపింపచేయవచ్చును నేనెవరితోనైనా కలుస్తానా. "నిన్ను చూటటానికి సంతోషంగాఉంది" అనే మాటలు గౌణగను ఒక చిరునవ్వు నవ్వుతాను. అందులో యెన్నో సంపుటముల విషయం ఉంటుంది హృదయముయొక్క భాష తెలిసినవారు దానిని సులభంగానే గ్రహిస్తారు. హృదయభాష తెలియనివారు పర్రాయివారుగానే ఉండిపోతారు. సోమరిపోతులకు వాచాలత్వము సహజగుణము. ఆత్మజ్ఞానాన్ని పెంపుచేసేది కర్మ అనగా పని

ఆత్మజ్ఞా ము శరణుపొందుట కాదు

ఎంతోమంది జ్ఞానం సంపాదించుకునే ఓపిక లేక మన కివన్నీ అక్కరలేదు, భగవంతుణ్ణి శరణుపొందితే ఆతడే మనకు కావలసినదంతా అమరుస్తాడు అనే నమ్మికతో ఉంటారు అయితే భగవంతునికళ్యాణగుణములను నీవు ప్రేమిస్తావా? ఆ కళ్యాణగుణములలోనే ఆతని సూక్ష్మరూపమున్నది. నీకు దివ్యజ్ఞానము జన్మాంతరసంస్కారముగా లభింపవచ్చును. అయితే అది నిత్య నవ నవమైనది నేను అప్రస్తుతప్రశంస చేయటం లేదు ఆత్మజ్ఞానము మధురాతిమధురమైన తినుబండారములకంటె మధురతరమైనది ప్రాణములకంటె ప్రాణప్రదమైనది.

ఆత్మజ్ఞానము అంటే దాతృత్వముకాదు

ఆత్మజ్ఞానము దానము చేస్తుంది అందులో యే కలంకమూ ఉండదు దేనినీ పొందటానికి కాదు దానము దానము చేయకుండా ఉండలేక దానము దానము యెక్కడా ప్రకటించదు జ్ఞాపకం ఉంచుకోదు గూడ నద ఎక్కడమూ అగి, యీదినము ఒకశేరు నీకు యిచ్చాను రేపు యింకొకశేరు యిస్తాను అని యేరేవులోనూ చెప్పదు తనపేరును వదలి చేసే గుప్తదానములో యెంతో తృప్తి ఉన్నది గుప్తదానము చేసేవారి పేరును స్వర్గము లిఖించియే ఉంటుంది

ఆత్మజ్ఞానము అంటే సూక్ష్మవిషయము కాదు

ఆత్మజ్ఞానములో యేమీ యోగములేదు అతీంద్రియ విషయమూలేదు దేవజ్ఞానమూ లేదు. యోగ్యతా లేదు కూత కూస్తూ పక్షి యెగురదు ఎగురుట చేతగాని యోగిమాత్రమే వదరుతాడు రెక్కలమోత వినపడుతుంది కన్నులు కనుపడవు పక్షి యెక్కడికి పోతుందో యెవరికీ తెలియదు

న్యూయార్కులో ఒక దివ్యజ్ఞాని ఉపన్యాసం విన్నాను మానవుని తేజశ్చక్రములలోని రంగులను గురించీ, ఏ గుణమున్నవారి తేజశ్చక్రము యెలా ఉండేది ఆతడు చెప్పెను చెప్పి చెప్పి ఆత్మసంగతి మఱచిపోయినాడు ఆతని తేజశ్చక్రము లండన్ నగరములోని పొగ అంతా ఒకచోట చేరిస్తే యెలా ఉంటుందో అలా ఉంటుందనుకున్నాను ఆతడు మనము ధరింపవలసిన దుస్తులరంగునుగూడ నిర్దేశించెను ఆ ఉపన్యాసము విన్నతరువాత రంగుల తమాషాలో మోజు పోయింది

సియాన్సీలని చనిపోయిన వారి ఆత్మలను ఆవాహనచేసి పలికించే సంస్థ లున్నాయి ఆత్మజ్ఞానమునకు ఆచోటునకు యే నక్కరలేదు భూతప్రేతాలు మట్టికిసంబంధించిన నామరూపాలను అంటిపెట్టుకొని ఉంటవి అవి శాశ్వతమైన ఆత్మకు సంబంధించినవి కావు సియాన్సీలలో పనిచేసేవారు తమ స్నేహితుల ఆత్మలను మరణములేనివని ఋజావు చేయటం యెలా ఉన్నా తాము మరణశీలురమని రుజువుచేస్తున్నారు ఇట్టి భూతవిద్యనుగురించి కొంచెము చెప్పనీయండి ఒక వైద్యుడుండేవాడు అతనికి భూతవైద్యము వచ్చు నేను వ్రాసిన కవిత్వములో "ముద్దు 'అనే భాగమును చదివి, అతడు సన్నాతనియింటికి రమ్మన్నాడు. "ముద్దు"లో కామము యెంతో నుతించినాననియు, యీ సంగతికి చెడ్డ పిశాచములు 10 వేలు నీవెంట పడుతై అని నావంక చాలా జాలిగా చూచాడు నేను చిరునవ్వు నవ్వాను అతనికి నా కవిత్వము సరిగా అర్థం కాలేదనుకొన్నాను

ఆత్మజ్ఞానముఅంటే పాషండత్వము కాదు

తనఆత్మకుతప్ప ఆత్మవిదుడు తన నౌకను యే మతానికి లంగరు వేయడు లంగరులేని ఓడవలెనే అతడు అప్పుడప్పుడు యిటునటు కొట్టుకుంటున్నట్లు

కనిపిస్తాడు "ఇతనికి స్థిరమైన మతవిశ్వాసము లేద"ని లోక మంటుంది నీకు యెంత మతవిశ్వాసమున్నా, ఆవిశ్వాసము శైవమా వైష్ణవమా, భక్తియా, జ్ఞానమా, వైరాగ్యమా యేదో ఒక అరలోకిపోతేగాని విన్నువారు మతవిశ్వాసిగా గణింపరు అయితే సత్యానికి యీ పేరులతో నిమిత్తం లేదు సంభావింపబడవలెనని కోరేవారికే యీ పేరులతో పని ప్రపంచానికి నీమత విశ్వాసమేదో తెలిసేటప్పటికి నీ వాసంగతినే మఱచిపోతావు ఇప్పుడు పిచ్చివాళ్లనని యెవరినంటారో వారే రేపటి త్యాగవీరులు వారే ముందు కాలములో జ్ఞానులు అవుచున్నారు తెలుసుకోండి. ఎవరిని యిప్పుడు మంది పిచ్చివాళ్ళు అంటుందో వారే ప్రపంచ క్షేమంకొరకై జీవించువారని జ్యోతిషం చెప్పవచ్చు

ఆత్మజ్ఞానము అంటే సిద్ధాంతముకాదు

ఆత్మజ్ఞానం యేగ్రంధములోను విలిచియుండదు. ఏమతపు ఆవరణలోను అణగియుండదు ఏమత సంస్థయొక్క అండా దీనికి లేదు ఏఒకరి సదభిప్రాయాన్నీ కాంక్షింపదు ఆత్మజ్ఞానానికి ఆత్మజ్ఞానమే అనుమతిపత్రము. ఏ నూతనసిద్ధాంతాన్నీ దానికి చేర్పనక్కరలేదు అందులోని యేఒక్క సిద్ధాంతాన్నీ తీసివేయనూ అక్కరలేదు దానికదే సిద్ధాంతము. ఇంకోటి యేదీ కలుపకుండానే అది సిద్ధాంతముగా నున్నది

ఆత్మజ్ఞానమంటే నీతికాదు

ఆత్మజ్ఞానులుగా ఉండవలెనంటే ధైర్యము ఉండవలెను అది లేనివారు నీతిపంతులుగా ఉంటారు మానవయోగ్యతకు నీతి అవసరమే ఆత్మజ్ఞానము ఆముష్మికజీవితానికి సంబంధించినది నీతి ఆత్మజ్ఞానమూ ఒక్కటిగాఉండవచ్చు కాని సామాన్యంగా వానికి చుక్క యెదురు అవుతూ ఉంటుంది. అంటే నీతియె యెదురుతిరుగుతుంది. ఎవరితోను, యేవిషయముతోనూ భగవంతునికి విరోధము లేదు సామాన్యముగా యితరుల వత్తిడివలనగాని, అయిష్టముగా గాని అందరూ నీతిగా ఉంటారు ఈవిధంగా నీతిని అనుసరించటమే అవినీతికంటే యెక్కువ అవినీతికరమైనది కరెంటు తగిలితే ఎంతోమంది చచ్చిపోతారు అందుకని కరెంటు మంచిది కాదనము. ఆ విధంగానే ఆత్మజ్ఞానము యెన్నో శాసనాలను రద్దుచేస్తుంది ఆ శాసనాలు కొంతవరకే అవసరము. ఆత్మజ్ఞాని వానితో పనేమున్నది? సాధ్యము సిద్ధించినతరువాత సాధనముతో పనేమున్నది?

ఆత్మజ్ఞానము అంటే త్యాగము కాదు

వైరాగ్యమంటే దారిద్ర్యముకాదు—మానవసహజమైన వాంఛలు లేకుండుటయునుగాదు దేవినీ ప్రేమింపకుండా ఉండటం అంటే హృదయములో మెత్తదనములేకుండుటయే శుష్కదరిద్రుడూ, సన్యాసీ ఆత్మజ్ఞానులుగా చిరకాలంనుంచీ చలామణీఅవుతున్నారు, సోమరులు, తేజోహీనులు ఆత్మజ్ఞానులవుతారా? తగినంత త్యాగంచేయటానికి ముందు ద్రవ్యం ఉండాలె. వైరాగ్యముకలుగుటకుముందు విషయవాంఛ లుండాలె. త్యాగముచేయటానికి ద్రవ్యమూ వైరాగ్యముచేయుటకు సహజమగు వాంఛలేనివారు త్యాగముచేయుట అనగా దేనిని? తూర్పుదేశములవారు "ఆశలేకుండ"వలెనని బోధించిరి అందువలన ఆత్మజ్ఞానము తప్పుగా అర్థము తీయబడినది ఆశలేకుండుట, త్యాగముచేయుట అనేవి రెండు, వేరువేరు అర్థముగలమాటలు నిజమైనయోగి ఆశఉండి వదలివేస్తాడు ప్రపంచమున అవతరించిన బోధకులందరికీ ఆశ ఉన్నది.

"రసోప్యస్య పరందృష్ట్వా నివర్తతే" ఆ పరాత్పరుని పొంది లౌకిక సుఖాలను రుచిహీనములగుట వలన వారు త్యజించిరి వారి అనుయాయులు తమ బోధకుడు యెందుకు త్యాగము చేయగలిగెనో తెలిసికొనకయే త్యాగముకొరకై త్యజించిరి

ఒక చిన్నకథ ఇద్దరు అన్నదమ్ములున్నారు ఇద్దరికీ రంగువేసిన చక్కని జంతువులబొమ్మలు యిచ్చారు పెద్దవాడు పిచ్చిపుట్టి ఆ బొమ్మలనన్నిటినీ చిదుకకొట్టినాడు రెండవవానికి ఆరోజుననే ఒక జీవించియున్న కుక్కనో, చిన్నగుఱ్ఱాన్నో యిచ్చారు ఆ రెండవవాడు జీవములేని జంతువులబొమ్మలను వేరొకనికి యిచ్చివేసినాడు. జీవముగల జంతువులున్నవానికి ప్రాణములేని బొమ్మలతో పనేమున్నది?

ఆవిధంగానే పరమును దర్శించకుండానే త్యాగముకొరకై త్యజించే శుష్కవైరాగ్యము యెంతకాలము

నలుస్తుంది? అర్హత రానిదే బంవంతాన వైరాగ్యమును టించేవా రెందరో ఉంటారు తాము ఘనులమని ప్రకటించుకొనే అల్పబుద్ధులు వారు

ఇవి యేవీ ఆత్మజ్ఞానము కాదన్నావు సరే. అయితే ఆత్మజ్ఞానమంటే యేమిటి ?

దివ్యశక్తులను లోపలినుంచి వెలుపటికీ, వెలుపటినుండి లోనికీ ధారాళముగా ప్రసరింపనిచ్చు స్వభావము కలిగియుండుట ఆత్మజ్ఞానము అనబడును రెండు క్రియలను చేయగల స్వభావముగలిగియుండుట ఆత్మజ్ఞానము తననుతాను ఇంద్రియములనుండియు, మనోవేగములనుండియు వేరుగాచేసుకొని పరాత్పరుని సర్వశక్తికి నిలయముగానుండుట తరువాత ఆ దివ్యశక్తిని తనతో సంబంధముకలిగిన వ్యక్తులలోను, పదార్థములలోనూ ప్రసరింపజేయుట ఇందు మత వాదము లేదు ఇది మానవస్వభావమున్నూ కాదు ఆత్మస్పందనములను స్వీకరించుటకు స్వర్గమువంకకును కలిగిన శక్తులను ప్రసరించుటకు భూమివంకకును, నిరాఘాటముగా తెలిసియున్నవానిని ఆత్మజ్ఞాని యందుము ఆత్మ, ఆత్మశక్తులను స్వీకరించుచుండగా దేహము, మనస్సు నిరోధములుకలిగింపకుండా నిశ్చలముగా యెవని కుండునో అతడు ఆత్మజ్ఞాని. ఆత్మశక్తులను ప్రసరించుటలో అతని దేహమూ, మనస్సూ అత్యంత చేతోవంతముగా నుండవలెను మెదడులో యేమాత్రపు మాంద్యమున్నా, దేహములో యేతంతువైనా శిథిలమైయున్నా, మనస్సులో అపజయభయమున్నా, హృదయములో దౌర్బల్యమున్నా ఎక్కడ యెంత స్వల్పమైన నిరోధమువలన ఆత్మశక్తులు ప్రసరింపకపోయినా అతని ఆత్మజ్ఞానము పరిపూర్ణము కాదు సోమరిపోతులు ఆత్మజ్ఞానులుగానుండుట నైతికముగా అసంభవము అందువలననే మతగురువులలో చాలామంది ఆత్మజ్ఞానులు కారు

నేనొకసంగతి ప్రత్యేకంగా చెప్పదలిచాను ఆదేమనిన ఇంద్రియజ్ఞానము, ఆత్మ వీని విడదీయుట సాధ్యముకాదు.

హావెలిక్‌ఎల్లిస్ స్టడీస్ ఇన్‌సెక్స్ అనే కామశాస్త్రమువ్రాశాడు అతడు సత్యాన్వేషణయేగాని ప్రత్యేకంగా యేమి స్థిరమైన సిద్ధాంతాలను అంటిపెట్టుకొనియుండలేదు. శౌతికశాస్త్రబద్ధమైన పరిశోధనలకై ప్రపంచమంతా గాలించినవాడు కామవాంఛయొక్క సున్నితమైన రూపమే మోక్షేచ్ఛ అన్నాడతను. (Religious exal ation is but a finer form of sex-transport) తమకున్న కామవాంఛను పవిత్రముచేసుకొనిన సిద్ధులు సత్యమును దర్శించు సమాధిని పొందుచుండిరి కామభావనలు యేమార్గమున పైకి నడచునో ఆమార్గములోనే స్వర్గసత్యములు యోగులకు గోచరించును. సత్యము శాశ్వత అమరసుందరి. తాము ప్రేమించిన సుందరిని స్పృశించిన కామమెట్లు ఉద్బుద్ధమగునో, కవులకు ఆ యమరసుందరి అనుగ్రహమున కవిత్వము పొంగిపొరలుచున్నది ఆత్మజ్ఞానము కామముతోనిండి నిబిడీకృతమై ఉంటుంది పుంసత్త్వలేనివారికి హృదయమే లేదు వారికి ఆత్మానుభూతి యెలా కలుగుతుందీ ?

గొప్ప మతబోధకుల జీవితాలలో విషయసుఖాలను త్యజించినట్లు కనుపడుచున్నదిగదా అందురు. నిజమే కాని అట్లుచేయవలెనని ఆత్మ వారికి బోధింపలేదు ఆత్మకు దేహానికిమధ్య ఉన్న మెదడుయొక్క ప్రమేయమువలన కలిగిన విషయమది. పురుషుని కామవాంఛను, పురుషునిమెదడు అమితముగా నిషేధిస్తూ ఉంటుంది స్త్రీయొక్క మెదడు ఆమెయొక్క వాంఛకు అమితముగా లొంగిపోతుంది. ఆత్మయొక్క ఆజ్ఞలను వినక మెదడును గర్హించే స్వభావము మనస్సుకున్నది అందువలన కామవాంఛ యెక్కువైనప్పుడెల్ల మనస్సు దేహాన్నికాకుండా మెదటిని గర్హిస్తూఉంటుంది

మానవుని జిహ్వా వంకరపనులు చేస్తూఉంటుంది. దానితరువాత వంకరపనులుచేసేది మానవుని మెదడు వానిని యిప్పుడే విసర్జించటం అలవిగాని పని అవి మనకు మోక్షమార్గంలో కావాలె అవి యెంతలోఉండాలె అంతలోనే ఉంచటం నేర్చుకోవాలె ఆత్మయొక్క ఆజ్ఞలకు లోబడి అవి పని చేయటం నేర్చుకొని కొంతదూరము పోవాలె

అయితే ఆత్మజానము యెలా లభిస్తుంది ? అనే ప్రశ్నను యుగాలుగా చర్చించుచున్నారు — దీనికి చర్చి ఉపవాసము ప్రార్థన" అని జవాబు చెప్పుతుంది నేను అదే జవాబును ప్రతిధ్వనిస్తాను. అది నిజమేగూడ అయితే ఉపవాసమంటే యేమిటో, ప్రార్థనంటేయేమిటో వారికి సరిగా తెలియదు.

దేవుడు వారికి అట్లు ఆదేశించాడు అందువలన వారి కది మంచిది అయితే ఆ విషయాన్ని అమలులోపెట్టు టకు వారు ప్రకృతిని ఆశ్రయింపక మానవులనుకోరిరి

ఉదాహరణకు, 1835 సం॥ జులై 23 వ తేదిని స్కాట్లండ్ దేశపు చర్చి అధికారులు "వినయ దినము"గా నిర్దేశించినది అంతటను ఆదినము ఉప వాసదినముగా భావింపవలెననిరి ఉపవసించుటకు ప్రజలు భయపడిరి ఈవిషయమై వాదోపవాదములు రేగెను తత్కాలములో భగవంతుని రక్షణను కొం దరు మోసగించిరి. తాము శోషణక్రియలో మునిగి యుండుటకు భగవంతుడు ఆనందించును. ఒకరిద్దరు ఉపవసింపకున్నను ఆతడు గుర్తించి, జ్ఞాపకముంచు కొనడని వారనుకొనిరి ఇందుకుసంబంధించిన కీర్తన ఉన్నది "స్వర్గముయొక్క ప్రతీకారము పాపముల క్షమాపణ" "తమకు విధి గనుక వారు ఉపవసించిరి "తమ పితృదేవతలకు మూలపురుషుడయిన వారి గౌరవార్థము" వారు ఉపవసించుచుండిరి. అయితే ఉపవాసమువలన పితృదేవతలు మేలునే పొందు చుండిరి వారది లేఖ్యారూఢము జేయరైరి.

ఆత్మహింస, స్వీయోపేక్ష మొదలగు విషయ ములలో మనకు నమ్మకము లేదనుకోండి గోచి పెట్టుకొని బూడిద రాచుకోటంలోగూడ మనకు నమ్మ కములేదు అయితే ఉపవాసములో మనకు నమ్మక మున్నది దానిని అవలంబించుచున్నవారు మేలునే పొందుమన్నసంగతి వారి నడగండి తెలుస్తుంది ఉపవాసములో మేలు కలుగుతుంది అయితే యెవరూ మిమ్ములనూ యెక్కువా తినమనలేదు శోషింప మననూలేదు-చేయటము మతనియమమాగానే చేసినా, దీనివలన దేహారోగ్యము బాగుపడుతుంది స్థూల సూక్ష్మదేహాల స్వభావముతెలియకుండా, యెంతకాలము మతనియమాలను గుడ్డిగా అవలంబిస్తారో, అంత కాలమూ, మతనియమముగా నన్నా ఉపవాసముచేసే ఆచారము మంచిదే. మీకున్న బాధలకు మీరనుకునే కారణాలు వేరు ఉపవాసకాలములో మీకు తెలిసే కారణాలు యింకా మంచివి అలవాటుగా ఉపవాసము చేసేవా రీవిషయాలను గుర్తుంచుకోరు ఉపవాసము మూఢాచారమనే వారున్నారు దయ్యము సృష్టించిన మనిషికంటె-మనిషిసృష్టించిన దేవుడే మంచివాడు.

అయితే వశ్యోపవాసము సంగతి యేమిటి?

పూర్వకాలపు మతోపవాసము, నేటికాలపు చికిత్సోపవాసములసమ్మేళనమే వశ్యోపవాసము - రెం డిటిలోనూ కొన్ని దోషాలు, కొన్ని సుగుణాలు ఉన్నై, రెంటిలోని దోషాలను వదలి, సుగుణాలను స్వీకరిస్తే వశ్యోపవాసం అవుతుంది నాకు యీ, వశ్యోపవాసమువలన మేలు జరిగింది చేస్తే కొద్దో గొప్పో నీకూ మేలు చేస్తుంది ఆత్మజ్ఞానమునుగురించి యున్న విషయములలో ఆత్మజ్ఞానము కలిగినది. వశ్యోపవాసమునకుముందు నా కా పదమునకు అర్థము తెలిసేదికాదు మతోపవాసములోని దివ్యత్వముగాని, లౌకికోపవాసములోని ఆరోగ్యదాయకమైన లక్షణాలు గాని నాకప్పుడు తెలియవు వశ్యోపవాసమువలన మతోపవాసములో ఆరోగ్యము కలుగుతుందనీ లౌకి కోపవాసములో జ్ఞానముకలుగుతుందనీ, నా కిప్పుడు తెలిసినది విడదీస్తే లౌకికోపవాసముగానిమతోపవాసము గాని సంపూర్ణఫలదాయకములు గావు కలిపివేస్తే దివ్య త్వము వస్తుంది భూమిమీదనే స్వర్గము కనిపిస్తుంది.

ఆ త్మ జ్ఞా ని

స్వాభావికజీవి
వ్యక్తిత్వముగలవాడు
శక్తివంతుడు
ఆకర్షవంతుడు
ఉత్సాహవంతుడు
సుకుమారి
ఉదారుడు
లౌకికజ్ఞాని
స్వయంపూర్ణుడు
దయగలవాడు
మృదుస్వభావముగలవాడు

యింకా యెన్నో ! యెన్నో !!

నాకు ఆత్మజ్ఞానిగా నుండుటకు తగినంతలోక జ్ఞాన మింకను లభింపలేదు అందువలననే సహజ జీవనాన్ని వదలి వృత్తిచేసుకొంటున్నాను నాలోని లోపము పూర్తిఅయితే తరువాతిదశను అందుకుంటా ను. ఇంకొక ఏబదియేండ్లకో, నూరేండ్లకో నేను ఆత్మ జ్ఞానిఅయ్యెదననుకొనుచున్నాను ఆత్మజ్ఞానము సిద్ధింప కున్నా ఫరవాలేదు ఏమంటే ఆత్మజ్ఞానం అంటే యేమి టో తెలిసింది. అంతయులభించువరకు నేనుఆనందము తో వేచియుందును అంతకు తక్కువతో తృప్తిపడను.

* దుర్మార్గానికి అలవాటుపడుట

జి. బి. షా
రచనానుసారము

జంతువులనుచంపి మాంసము అమ్మువృత్తియున్నట్లే, కొరడాదెబ్బలుకొట్టుట, ఉరితీయుట మొదలగునవియును వృత్తులుగానున్నవి. అట్లే వైద్యవృత్తికిగూడా జంతువులను వధించి పరిశోధించుట, వృత్తికి సంబంధించిన నిత్యకర్మ అయినది. అందువలన వారు తమ ఆనందముకొరకై జంతువులను వధింపకున్నను, దినదినము అదేపని చేయుటవలన ఇంతువధలో వారికి రోత తోచకుండా మొద్దుబారిపోతుంది. ఏపనినైనను అనేకతూరులు చేస్తే ఆపనిలో తప్పు తోచకుండాపోతుంది.

అందువలన వధించుటలో ఒకవిధమైన అభిలాష కలుగుటవలననే వారు వధించుచున్నారని, మనము పరిశోధనకొఱకై జంతువులను వధించుట అవసరమే కాబోలు అనే నమ్మిక స్థిరపడినవారిని నమ్మించలేకున్నాం. వర్తకముకొఱకో, వృత్తికొఱకో ఒకవృత్తి అంటూ యేర్పడటానికి ఆ వృత్తికి మూలముగా ఒకవిధమైన అభిలాష ఉంటున్నది. ఆ విధంగా ఒకవృత్తిఅంటూ యేర్పడినతరువాత, ఆ వృత్తిని యేవిధమైన అభిలాషా లేకుండానే జీవికకై అనుసరించేవా రుంటారు.

చర్చిలోఉండే పాదరీలలో పదిమందిలో తొమ్మిది మందికి మతమునం దభిలాష గాని, భక్తిగాని ఉండవు. అయితే వారు నామకరణము, బాప్టైజుచేయటం, వివాహము చేయుట, ఉపదేశముచేయటం, ప్రార్థించటం, బైబిలుచదవటం, మొదలైనవి జీవికకొఱకై అవృత్తిలో చేస్తునే ఉంటారు. వారు ఆపనిచేసే సామాన్యపు నౌకరులు అయిపోతారు. ఈ విధంగా ప్రత్యేక అభిలాషలు లేకుండానే డాక్టరులుగాను, లాయరులుగానూ ఉండి తమతమ పనులు నెరవేరుస్తూ ఉంటారు. విశ్రాంతికొఱకై వేట, తోటపని, తుమ్మెదలనుపెంచుట, క్లబ్బులోకి పోవటం మొదలగునవి చేస్తూఉంటారు.

ఆవిధంగానే దుర్మార్గమూ, క్రూరత్వమూ యేమీ లేకుండానే, వృత్తిధర్మముగా దుర్మార్గమైనట్టియు క్రూరమైనట్టియు పనులు చేయుట అలవాటు కావటం అసహజ మేమీ కాదు పిల్లలనుకొట్టే తల్లిదండ్రులూ, విద్యార్థులను బాదే ఉపాధ్యాయులు చెడ్డవారనుట న్యాయంకాదు. ఎంతోమంది తలిదండ్రులు తాము చిన్నతనములో దెబ్బలు తినియున్నవారే. అందువలన పిల్లలనుకొట్టకపోతే చెడిపోతారనే బుద్ధిమాలిన నమ్మికతోనే వారు కొట్టేది. అదీగాక తమబిడ్డలు నిజమే మాట్లాడాలె. చదువు బాగా చదువుకోవాలె. తలిదండ్రులయెడ అతి వినయంగానూ ఉండాలె. అయితే యిన్ని సుగుణాలు ఒక్కరిలో యెప్పుడైనాఉంటాయా అని వారికి తోచదు అవి తమబిడ్డలలో కాన్పింపనప్పుడు బిడ్డలను కొట్టుకోవటం తమకు ఇష్టములేకపోయినా గూడా యెంతో అయిష్టతతోనే దెబ్బలు కొట్టుతారు. ఆ దెబ్బలు కొట్టవలసివచ్చిందే అని వారికి కోపముగూడా ఉంటుంది. అందువలన యింకా యెక్కువగా బాదుతారు. తమ కుమారుడు గూడ బైబిలులోచెప్పిన సొలోమన్‌వలె ఉండ

వలెనని వారి కోరిక. తమకు బిడ్డలమీద అధికారమూ, బాధ్యతా ఉన్నవాయెను. అవి చూపటానికిగూడా బిడ్డలను బాధింతురు. అయితే సాలొమన్ కుమారుడు తండ్రిమాట వినక విగ్రహారాధకుడై లోలతకు లోనై దైవదూషకుడైన సంగతి అందే యున్నది. సాలోమన్ తన కుమారుని చెడగొట్టుకున్నాడు.

అమ్మకానికి జంతువధ చేసేవానికి కారుణ్యం ఉండవచ్చు తనకుండే నక్కలను వేటాడే చిన్నకుక్కను యెంతో ప్రేమతో పెంచుతాడు. అయితే ఆవుదూడను నరికి నెమ్మదిగా రక్తముకారి చచ్చునట్లు తలక్రిందుగా వేళ్ళాడదీస్తాడు ఈవిధంగా ఆయా వృత్తుల లోనివారు కేవలం వృత్తిధర్మంగా దుర్మార్గమైన పనిని ఉల్లాసముకొఱకుగాక, చేయకపోతే వృత్తిపోతుందనే అవసరంతో చేస్తారు

ఒకడు ఒకవస్తువును అమ్ముతాడు. దానిని అమ్మగలుగుటకై ఎన్నో అబద్ధాలు ఆడతాడు. అబద్ధాలు వ్రాస్తాడు పత్రికలలో ప్రచురిస్తాడు. అది అలవాటవుతుంది అతని కది అబద్ధమని బాధింపదు. అయితే తనకొడుకు ఒక అబద్ధమాడితే వానిని పట్టుకొని దండిస్తాడు. ఎందుకంటే తలిదండ్రులు తమబిడ్డలు అబద్ధమాడితే దండిస్తారుగా! సరే పిల్లవాడు అబద్ధమాడకూడదని నిజమే ఆడటానికి వీలు లేదు అమర్యాద కలిగించే నిజముచెప్పినా, చెప్పితే ఇబ్బందికలిగే నిజముచెప్పినా, వానికి దండన తప్పదు. ఎందుకంటే అందరూ చేసేది యిదేగా. బిడ్డకు పుట్టినరోజు బహుమతి యిచ్చినా, బజారులో బొమ్మసామానులు కొన్నా, ఆచారవశంగా చేస్తారు. అందులో దయాదాక్షిణ్యాలుగూడా యేమీ ఉండవు నీతితోకూడిన వివేకము. వ్యక్తిత్వముతో కూడిన తీర్మానమూ లేకనే, ఆచారమేదో అదే అందరూ చేస్తారు అట్టి ఆచారము ననుసరించియే కొంతమంది అసంఖ్యాకమైన జంతువులను, క్రూరముగా హింసించి, చిత్రవధలు చేస్తూఉంటారు. మెడికల్ కాలేజీలో విద్యార్థులకు ఉపన్యాసములను యివ్వటానికి అనువుగా జంతువులను చంపిచూపిస్తారు, హృదయస్పందనమునుగురించి ఉపన్యసించేటప్పుడు ప్రత్యక్షముగా ప్రదర్శించటానికి రెండువిధాలున్నవి. అందులో ఒకటి బుద్ధిమాలినది, క్రూరమైనది హింసాసహితమైనది. సీమకుందేలును కోసి దాని గుండెలలోనికి చిన్న జెండాలను ప్రవేశపెట్టి అవి కదలుట చూపించి హృదయస్పందనము చూపించటం. రెండవపద్ధతి నేర్పుతో కూడినది, తెలివిగలిగినది. హింసలేనిది, నాగరికమైనది చేతిమణికట్టుకు స్ఫిగ్మోగ్రాఫ్ కట్టి దాని సూదిని, మసికాకితముమీద ఆనిస్తే గీతలుపడతై ఈవిధంగానూ ప్రదర్శింపవచ్చు గదా. అయితే ఉపన్యాసకులు సీమకుందేలును కోసి ప్రదర్శిస్తూ ఉపన్యసించటం అనే ఆచారములోనివారు అది మాని, ఇంకొక మంచి పద్ధతి అవలంబించవలెనంటే ఉపన్యాసకుడు యెంతో స్వయంవ్యక్తిత్వము కలవాడు, కౌశల్యముకలవాడు కావాలె సామాన్యముగా వచ్చే ప్రొఫెసరు లందఱూ గతానుగతికులే గదా! అందువలన పాతపద్ధతిని వదలి హింసారహితమైన నూతనమైన మంచిపద్ధతిని అవలంబింపలేకపోతున్నారు.

ఇక విద్యార్థులు. కప్పలను కోసినప్పుడు

యెంతటి అసహ్యము కలిగినా, యెంత కారుణ్యము కలవానికైనా, ఉపన్యాసపరంపరలో అదే తిరిగితిరిగి చూస్తూఉంటారు గనుక క్రమక్రమంగా కారుణ్యం నశించిపోతుంది. అప్పుడు కప్పను కోయటం కాకితాన్ని కత్తెరవేస్తే యెలా ఉంటుందో అంతే. మనోబాధ లేకుండా చేయగలుగుదురు.

అసహ్యాకరమైన, సోమరితనముతో కూడిన యిట్టి హత్యాకాండ యెందుకు జరుపుతున్నారో తెలుసునా? కప్పలూ, సీమకుందేళ్ళు ద్రవ్యవ్యయం లేకుండా లభిస్తాయి గనుక ఉపన్యాసలలో ప్రదర్శించుటకు జంతువుల హత్యచేయగలుగుతున్నారు. ఇంజనీరింగు ఉందనుకోండి అందులోని యింజెనులు చాలా ఖరీదుగలిగి ఉంటవి. వానినిగురించి బోధింపదలిస్తే యింజెనులు పగులకొట్టి చూపింపలేక పోతున్నారు. అందువలన పగులగొట్టకుండానే బోధిస్తున్నారు. అయితే యెంతో తెలివితేటలు, ఊహా, ఉంటేగాని యీబోధ అర్థంకాదు అయినను ఇంజెనులను హత్య చేయకుండానే బోధనచేస్తున్నారు చిన్నజంతువులను పగులగోసి బోధించే ఉపన్యాసాలు వింటూ చిన్నజంతువులను పగులకోయుట, చూచుట అలవాటైపోయి అట్టి హత్యకాండను, దయాదాక్షిణ్యముల ప్రమేయము తోచకుండానే చేయగలుగుచున్నారు.

తరువాత వారు రోగులకు వైద్యము చేయవలసివస్తే సరిపోయింది. లేక వారే రిసర్చి చేయవలసివస్తే జంతువులను, కాగితపు ముక్కలను కత్తిరించినట్లు కత్తిరించివేయగలుగుచున్నారు. కారుణ్యానికి, దయకూ, ప్రేమకూ నిలయంగా ఉండే స్త్రీలుగూడా యీ పనులను సులభంగా చేస్తున్నారు హేమనగా యిట్టి రిసర్చిలో స్త్రీలే యెక్కువమంది యున్నారు.

దీర్ఘాయువు

(271 పేజీ తరువాయి)

ఇంద్రియదౌర్బల్య మేర్పడకుండా ఇప్పటివలె, నేను ఆరోగ్యవంతుడగాను వుంటే నూరేళ్ళు నిండువరకు యిలాగే పనిచేస్తూ వుండవలెనని నా సంకల్పము. వృద్ధాప్యంలో సుఖంగా శాంతంగా కాలం గడపాలని మామూలుగా మనవారు కోరుతూవుంటారు. కాని పనిపాటలులేకుండా సుఖం అనుభవించగలమన్నమాట కలలోనివార్త. నేను నిర్వహించవలసిన యితరవిధులు నిత్యకృత్యాలు సంతోషముతో ధైర్యస్థైర్యాలతో చేయాలనే నేను ప్రతిదినము సంకల్పించుకుంటూ వుంటాను.

ముసలివాడు పుట్టినరోజు పండుగలు ఒకటితరువాత ఒకటి చేసుకుంటున్నాడంటే సహజంగా అంత్యకాలం సమీపిస్తున్నాడన్న మాటేగదా! ముసలివాడైనకొద్దీ ప్రజలు వానినిచూచి జాలిపడవలసినదేగాని, అభినందించవలసినపని యేమీలేదని మీకు తెలియనిది కాదు.

స్నేహితులారా! మీరు నన్నుగురించి పలికిన ప్రియవాక్కులకు మీకు నాహృదయపూర్వకమైన వందనములు.

మరణానంతర జీవులు

(286 వ పేజీ తరువాయి)

యింటిలో నెవరికినిలేదు ఈ చెయ్యికిని, మా యింటిలో చనిపోయిన మా వదినగారిచేతికిని (మా మేనత్తకుమార్తె) ఏమియు భేదములేదు చెంబుమీద కసు పించిన చేయి మా వదినగారిదే

నాల్గవ యనుభవము

విజయవాడకు 10 మైళ్లదూరములో కొండపల్లి వుంది ఈ కొండపల్లి పంచాయతీబోర్డులో నేను పనిచేయుట తటస్థించెను కొంతకాలము నేను పంచాయతీబోరు ఆఫీసులోనే పండుకొనెడివాడను ఒకనాటి రాత్రి 9 గంటలకు ఆఫీసుకువెళ్లితిని ఆఫీసు బిల్డింగుకున్నూ ప్రక్కయింటికిన్ని మధ్య చిన్న సందు గలదు ఇది వీధిలోనికి లేదుకాని, పెరడులోనికి మాత్రము కలదు ఈ సందులో ఒకమనిషి పోవుచుండ రెండవవాడు ఎదురుగా వచ్చుటకు వీలులేదు కాని వెడల్పు అంతతక్కువ. అనగా మనిషివెడల్పుంటును నేనా సందుతలుపును తీసి గుమ్మముమీదనే కూర్చుండి అల్పాచమనము చేసికొనుచుంటిని ఆ సమయమున ఆ సందులో తెల్లటి చీరను ధరించిన స్త్రీ నిల్చుండెను ఆమె సందునంతను ఆక్రమించుకొనియుండెను పైకి చూచుటకు మాత్రము జంకి, లేచి తలుపులు గడియవైచితిని ఒక అరగంటకాలము చదువుకొనినతరువాత రెండు డ్రాయరులను జోడించి పక్కవేసికొంటిని తలవైపు 4 గజములదూరములోనున్న రేక్‌మీద దీపముపెట్టి సన్నముచేసి పరుంటిని నేను గాఢనిద్రలో ఉండగా ఇంటియజమానురాలు తడకమీద కర్రతో కొట్టుచు ఇంట్లో వేరుశనగకాయలు పోసినాడనియు, ఎలుకలువచ్చి ధ్వంసము చేయుచున్నవనియు కుమారుని చీవాట్లుపెట్టుచుండెను తడకచప్పుడుకు మెలకువ వచ్చెను కండ్లుమూసికొని యీ తల్లీకుమారుల సంభాషణను వినుచుంటిని ఇంతలోనే హఠాత్తుగా గుండె ఒరువెక్కెను యథార్థమును గ్రహించి దీపమును పెద్దదిచేయుటకు లేవబోతిని. నేను కాళ్ళను క్రిందపెట్టినప్పుడెల్ల ఆవ్యక్తి నాకాళ్ళను తిరిగి బల్లమీదపెట్టుచుండెను కొంత సేపయిన తరువాత నేను కాళ్ళను నేలమీద గట్టిగాఆనించి నిల్చుంటిని. నడుమువరకు నిల్చునేయుండెను కాని మొండెమును బల్లమీద నొక్కిపట్టి తన ముఖమును నా ముఖముమీద ఆనించెను తెల్లని కోలముఖము పొడవైనముక్కు నేటికినికూడ (13 సంవత్సరముల తరువాత) నాకు జ్ఞాపకమున్నది బలవంతముమీద లేచి నాలుగుగజముల దూరముననున్న దీపవద్దకు పో ప్రయత్నించితిని నేను ముందుకు పో ప్రయత్నించుచుంటిని అది నన్ను వెనుకకు త్రోయుచుండెను. శరీరమంతయు బరువుగనుండెను నాలుగుగజముల దూరముపోవుటకు షుమారు అయిదునిమిషములుపట్టెను ఎట్టకేలకు దీపమువద్దకుపోయి దీపము పెద్దది చేసితిని ఆ వ్యక్తి మైనముకరిగినట్లు కరిగిపోయెను. నా శరీరము తేలికయయ్యెను

మరునాడుదయమున ఇంటి షాహుకారుని పిలచి, ఆ సమీపమున ఎవరైనా స్త్రీలు పోయినారా? వారి వర్ణన ఎటులనుండుననియు అడిగితిని ప్రక్కయింటి యజమానునిభార్య చనిపోయెననియు, ఆమె సన్నముగాను, తెల్లగాను, పొడవుగాను ఉండుననియు, సామాన్యముగా తెల్లనిచీరలను ధరించుచుండెడిదనియు, ఆమె చనిపోయిన తరువాతకూడ కనపడుట కద్దు అనియు తెలిసినది

యోగాసనములు

ఆసనములు, వాటి యావశ్యకత.

ఆహారమును తయారుచేయుటకు అవసరమైన నిబంధనలు, సరియైన ఆహారమును భుజించుటయందు శ్రద్ధవహించుట, నైతికజీవితము, సత్సాంగత్యము, వీటిని ఆసనముల నభ్యసించువారలు జాగ్రత్తగ గమనించవలసియున్నదని యోగశాస్త్రమున జెప్పబడియున్నది ఈ నియమములను చదివి నేటి యభ్యాసకులు విస్మయపడుచుందురు, ఏలయన అవి వీరికి అసాధ్యములు ఈ నియమములన్నియు ఆధ్యాత్మికోన్నతికొరకు నభిలషించువారలకే ఏర్పాటుచేయబడినవి మనకు అలవాటయిన ప్రతి విషయములోను, మన మానందించుకొనదలచు ప్రతివిషయములోను— ఇవి దైహిక, మానసిక, నైతికసంబంధమైనవియై యుండవచ్చును—మనము మితత్వమును గమనించవలసియున్నది అయితే దురభ్యాసములక్రింద చెప్పబడిన విషయములను సాధకులు సంపూర్ణముగ త్యజించితీరవలయును లేనిచో కించిత్తయినను ప్రయోజనములేకపోవుట సరియేకదా, పైపెచ్చు విపరీతాపకారములు జరుగును యోగవ్యాయామముద్వారా మనము మన శరీరములను చక్కబరచుకొనవలెనని, పునరుజ్జీవము కలిగించుకొనవలెనని మనము యత్నించుచుండ దురభ్యాసములవలన మన శరీరములు క్రుంగిపోవును, నశించిపోవును ఆహారము విషయములో ఫలానీ ఫలాని పదార్థములు అని తెలుప నగత్యములేదు మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, చక్కెరపదార్థములు, పిండిపదార్థములు, ఖనిజలవణములు, విటమినులు తగిన పాళ్ళలో గల సక్రమాహారము, సులభముగ జీర్ణమయ్యెడి ఆహారమును భుజించుచుండిన చాలును తిండిబోతులవల పొట్టనిండ తినరాదు ఆకలితీరుటకు తగిన యాహారమును భుజించిన చాలును అన్నాశయములో సగముఆహారము,-నాల్గవవంతు నీరు చాలును మిగిలిన నాల్గవవంతును ఖాళీగా నుంచవలెను మత్తుపదార్థములన్నిటిని త్యజించవలెను చురుకును కలిగించు కాఫీ,టీ మొదలగు పానీయములనుకూడ విడువవలయును పొడుము పీల్చుట, చుట్టలు బీడీలు వగైరాలను కాల్చుట ఎంతమాత్రము తగదు ఉదయము మొదలు సాయంకాలము లోపున ఎప్పుడైనను యోగాసనములను వేయవచ్చును కాని ఉదయమున లేవగానే హాయిగా, ప్రశాంతముగా నుండుటచేతను, అన్నాశయము ప్రేవులు ఖాళీగానుండుటచేతను ఉదయముననే ఆసనములు వేయుట మంచిది పొట్టనిండ తిని ఆసనములు వేయరాదు ఒకనాడు నేను పరిశోధనార్థమై చిన్న కొబ్బరిముక్కను తిని ఆసనములు వేసితిని, ఆ కొబ్బరిరసము గొంతుకలోనికి వచ్చినది అంతవరకు పోనేల? ప్రాణాయామకాలమున కూడ చిన్న కొబ్బరిముక్కను మ్రింగుటవలన త్రేనుపులు వచ్చినవి. అందుచేతనే ఆసనములువేయుటకు ముందు భుజించరాదు ఆహారమును తీసికొనిన రెండుగంటల లోపున ఆసినములు వేయరాదు

ఈ యోగవ్యాయామమున కండలు పెరుగుటకును, చిత్తమును లగ్నముచేయుటకును ఎట్టి యుపకరణములును అవసరము లేదు ఆసనములవల్లనే చిత్తైకాగ్రత దానంతట అదే కుదురును ఆసనములో యోగముద్ర (pose) కుదరవలెనన్న కొన్ని కండరములను కదల్చవలసియున్నది ఈ కండరచలనము వల్లనే దానంతటదే చిత్తైకాగ్రత కుదురును యోగాసనములు నేటి శరీర వ్యాయామసాధకములవంటివి కావు, మొండెమును అవయవములను ఒక సామరస్యపద్ధతిని కదలువుటకాదు యోగాసనములు కొన్ని శరీరస్థితులు శరీరమున కెట్టి యసౌఖ్యము కలుగకుండ దానిని ఒక్కొక్కస్థితిలో కొంతకాలముంచుటవలన కొన్ని సత్ఫలితములు కలుగును ఒక ఆసనము వేసి ఎంత యెక్కువకాలమున్న అంత యెక్కువ మేలు కలుగును

యోగవ్యాయామమువలన నిస్సందేహముగా సామాన్యమానవునకు చక్కని శరీర మేర్పడును ఈ యోగాసనములువలన జబ్బులురావు వచ్చిన జబ్బులు నయమగును అజీర్ణమునకును, కాలిక మలబద్ధకమున

కును యోగాసనములు అమోఘమైన యౌషధము. వీటివలన లివరుకూడ చక్కగ పనిచేయును, కొన్ని యాసనములవలన గ్రంధులనుండి రసములు చక్కగ స్రవించును, దాన శరీరమందలి వ్యాపారములు చక్కగ జరుగును దీనివలన స్థూలకాయములందలి క్రొవ్వుకూడ తగ్గిపోవును, జీవకణసముదాయములు కూడ బాగుపడును దీర్ఘవ్యాధులువచ్చి ఆరోగ్యము చెడినప్పుడు యోగాసనములవల్ల శరీరము ఆరోగ్య వంతమగునంత త్వరగా యితర శరీరవ్యాయామము వల్లను ఆరోగ్యము సిద్ధించదు యధార్థముగా, శరీరము ఎంతబలహీనముగా నున్నప్పటికి, వంట్లో వ్యాధిలేకుండాఉన్నంతకాలము, ఎత్తుకుతగిన శక్తిని, తూకమును సంపాదించుకొనుటకు ఆసనములు వేయవచ్చును. అయితే సాధకుడు తనకు తగిన యాసనములనెంచుకొని వాటి తీవ్రతనుబట్టియు కాలమునుబట్టియు, ఒక పర్యాయమే తాను వేయవలసిన ఆసనములనుబట్టియు ఒక వరుసక్రమమును ఏర్పాటుచేసికొనవలెను, యోగ వ్యాయామము నభ్యసించుటకు జాతి, మత, కుల, లింగాదిభేదము లుండవు వయస్సుకూడా అడ్డురాదు యౌవనవయస్సులోనే ఆసనములను ప్రారంభించ వలెను ఎనిమిది సంవత్సరముల వయస్సు దాటిన పిల్లలు కొన్ని యాసనముల వేయవచ్చును అయితె మొదట్లొ పెద్దలు ఆసనములు వేయుచుండగా పిల్లలు జాగ్రత్తగా చూచుచుండవలెను తరువాత తమంతట తామే ఆసనములను వేయ మొదలిడవలెను తమకంటె పిల్లలు చక్కగాను,సుళువుగాను ఆసనములను వెయుట పెద్దలు చూచి ఆశ్చర్యపడుదురు.

ఎట్టి వ్యాయామములేక 45 సం॥ల వయస్సు దాటినవారు ఆసనములను క్రొత్తగా వేయ ప్రారంభించునపుడు చాలా శ్రమ కలుగును కండరములు, నరములు మొద్దుబారిపోవును. అందుచేత అవి త్వరగా సాగవు అందుచే కొంచెము నొప్పిగానుండును 45 సం॥ దాటిన తరువాత వెన్నెముకకు రబ్బరువలెసాగెడి గుణము పోవును ఆసనములలొ వెన్నెముక ముందుకు వెనుకకు, కుడియెడమలకు వంగుచుండవలెను కదా. వయస్సు ముదిరినవారి కిది సాధ్యముకాదు, అంతమాత్రమున పెద్దలు ఆసనములువేయుట మాని వేయరాదు క్రమక్రమముగా యోగాసనముల నభ్య సించునెడల ఎట్టి యాటంకములైనను కాలక్రమేణ తొలగిపోగలవు

అయితే యోగమునకు అవసరమైనస్థితిని పొందుటకు పెద్దవారికి చాలకాలము పట్టును, ఓపికతో నిత్యము ఆసనములువేయువారికి ఆస్థితి నెమ్మదిమీద వచ్చితీరును తొందరగా ఉద్రేకముతో ఆసనములు వేయుటవల్ల ప్రమాదము సంభవించును గడువు ఎక్కువగానున్నచో ఒక్కొక్క ఆసనమును అనేక పర్యాయములు ఎక్కువకాలము చొప్పున వేయ వచ్చును గడువులేనిచో ఒక్కొక్క ఆసనమును తక్కువపర్యాయములు తక్కువకాలము వేయవచ్చును అంతేకాని గడువులేదుకదా యని అసలు మాన రాదు స్త్రీలు ఋతుకాలమునను, గర్భమును ధరించి యున్నకాలము ఆసనములు వేయరాదు నీవు పది యాసనముల నెంచుకొని వాటిని ఒకవరుసలో చేయు చున్నచో ఆ యాసనములను, వాటి వరుస ఎన్నడు మార్చరాదు, ప్రతిదినము నీవు యెంచుకొనిన ఆసన ములనే అదేవరుసలో వేయుచుండవలెను దినదినమునకు ఒక్కొక్క ఆసనముయొక్క కాలపరిమితిని పెంచుచుండవలెను. మనస్సులో అంకెలను లెక్క పెట్టుటవల్లను, మంత్రములను చదువుటవల్లను, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను కనిపెట్టుటవల్లను ఆసనముయొక్క కాలపరిమితిని గమనించవచ్చును

ఆసనాభ్యాసములవలన సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మేలును పొందదలచువారు పై విషయములను జ్ఞప్తి యందుంచుకొనవలెను. యోగాసనములు వేయువారికి ఆధ్యాత్మికోన్నతి కలుగుటయేగాక యోగాభ్యాసమందు ఉన్నతస్థితికి గొంపోవు సాధనముకూడ యగును

యోగాసనములువేయుతావున నేల చదునుగ నుండవలెను వెలుతురు, గాలి ధారాళముగ నుండ వలెను సమీపమున చుట్టుప్రక్కల వస్తువులేమియు అడ్డుండరాదు అయితే తన శరీరావయవముల చలనమును గమనించుటకు పెద్ద అద్దము ఉంచుకొనవచ్చును తివాచీకాని, రగ్గుకాని మెత్తగా నుండునట్లు నేల

మీదపరచి దానిమీద పరిశుభ్రమైన ధవళవస్త్రమును పరచి దానిమీద ఆసనములు వేయవచ్చును ఈ ధవళ వస్త్రమును నిత్యము పరిశుభ్రముగ ఉతుకుచుండవలెను యోగవ్యాయామమును అభ్యసింప ప్రారంభించుటకు పూర్వము వైద్యునిచేత పరీక్షజేయించుకొని యెట్టి వ్యాధులులేవట్లు నిశ్చయముచేసికొనవలెను శరీరతూక మును, ఛాతి, పొత్తికడుపు, ఎత్తు వీటి కొలతలను తీసికొనవలెను. పక్షమున కొక పర్యాయ మీ కొలతలను తీసికొనుచుండవలెను

ఎనుబదినాలుగాసనములు కలవని యోగశాస్త్ర మున తెలుపబడినది వీటిని అభ్యసించు యోగి సమాధి ద్వారమును తెరచి సిద్ధులను పొందగలడు అయితే యోగవ్యాయామము నభ్యసించుటకై కొన్ని యాసన ములే ఏర్పరుపబడినవి కొన్ని ఆసనములలో కూర్చుం డవలెను, కొన్నిటిలో పండుకొనవలెను, కొన్నిటిలో నిల్చుండవలెను వీటిలో ప్రతిమానవుడు కొన్ని యాస నముల నెంచుకొని, వాటిని ఒకవరుసలో నేర్పాటు చేసుకొని, తన శరీరారోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఒక్కొక్క ఆసనముయొక్క కాలమును, సంఖ్యను తగ్గించుకొనవచ్చును, లేక పెంచుకొనవచ్చును ఆసన మునకు ఆసనమునకు మధ్య కొంత విరామముండవలె ను ఎట్టి నొప్పి లేకుండా ఒక నిమిషముసేపు ఒక ఆసనమును వేయగలవాడు క్రమక్రమముగా ఆయాస నముయొక్క సంఖ్యలను తగ్గించి చివరకు పూర్తిగా త్రోసిపుచ్చి ఆ యాసనమును ఎక్కువకాలము వేయ వచ్చును ఆరోగ్యవంతునకు ఈ క్రింది యాసనములు మంచివి

ఆసనము పేరు	ఆసనమువేయు హెచ్చు కాలపరిమితి
• శీర్షాసనము	6 నిమి॥
• భుజంగాసనము	4 ,,
అర్ధశలభాసనము	2 ,,
శలభాసనము	½ ,
ధనురాసనము	2 ,,
హలాసనము	1 ,,
• సర్వాంగాసనము	3 ,,
• మత్స్యాసనము	2 ,,
విపరీతకరణి	3
• పశ్చిమోత్తరాసనము	1
అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము	1
యోగముద్ర	2
• ఉడ్డియాన	2
నౌళిక్రియ	2
• శవాసనము	6
పద్మాసనము	10
సిద్ధాసనము	5

ఇన్ని యాసనములనువేయుటకు కాలము చాలనిచో చుక్కలుపెట్టిన యాసనములను వేయవచ్చును

గమనిక

తెల్లవారగట్టలేచి ఆసనములువేయుటకు ప్రయ త్నించునప్పుడు ఈ దినమున ఆసనములు వేయకపోతే నేమి ? ఈ శ్రమ యెందుకు ? రేపు ఆసనములు వేయ వచ్చునులే'' అని బుద్ధి పుట్టుచుండును ఆసనములు వేయుచుండగా త్వరగాపూర్తిచేయవలెనని బుద్ధిపుట్టును ఆత్మీయుడా ! ఈ భావములు నీవి కావు ఇది శరీ రముయొక్క కోరికలు. నీవు వేరు, నీ శరీరము వేరు కష్టపడకుండ సుఖముగ నుండవలెనని శరీరము కోరు చుండును అది దాని లక్షణము అంతేకాని నీ కప కారముచేయవలెనని దాని యుద్దేశముకాదు ఈ విష యమును నీవు చక్కగగుర్తించి శరీరమును నీ స్వాధీ నమున నుంచుకొనవలెను నీ శరీరమునకు లొంగి యుండవలెను కాని నీవు దానికి లొంగియుండరాదు, నీ వధిరోహించు గుఱ్ఱము నీకు లొంగియుండక దాని యిచ్చవచ్చినటు పోనిచ్చినయెడల నిన్ను క్రిందపడ వేయును, నీ యభిప్రాయమునకు భిన్నముగబోవున్న, గుఱ్ఱము నీకు లోబడియుండుచో, ని యిచ్చవచ్చినట్లు నడిపించవచ్చును దానివలన నీకు అపకారము జరు గదు. కావున గుఱ్ఱమువలె నీ శరీరమును నీ యధీన మున నుంచుకొనుము సోమరివి అవవద్దు అప్పుడే నీకు యోగవ్యాయామమందు సత్ఫలితము సిద్ధించ గలదు

పూజకొద్దీ పురుషుడు

(264 పేజీ తరువాయి)

మనకు వద్దు అబ్బాయీ! అంది లలితమ్మ శర్మ తెల్ల బోయాడు "ఏమయ్యా! మామా!" అన్నాడు శర్మ "అత్తమాటలు అంత సమంజసంగా లేవంటావేమిటి?" అన్నాడు దీక్షితులు "కలిసివస్తే కాదనకూడదేమో- అయినా రెండురోజులలో మళ్ళీ వస్తా ఆలోచించు కోండి" అన్నాడు శర్మ లలితమ్మ నిశితంగా చూస్తూ "చూడు! అబ్బాయి! వాళ్లు ఎంత ఆప్యాయంగా మనపిల్లను చేసికొన్నా పేదయింటిపిల్ల అని ఈసడించు కోకమానరు మనం పేదముత్తయిదులమే అవుతాం గదా ఏదో గౌరవంతో సంసారపక్షంగా జరుపుకుం టున్న మన సంసారానికి ఈ ఒక్కపిల్ల పెళ్లితో మల్లాగుల్లాలెందుకుగాని ఇంకోమాట చెప్పబోకు నేను బాగా యోచించే చెప్పుతున్నా మన కాపెద్ద భాగ్య వంతులతో బాంధవ్యం పెద్ద రాతికిందచేయిపెట్టి నలగ కొట్టుకున్నట్టు అయినా కళ్లుపోయే అంత కాటికెందుకు: అతనికీ నచ్చచెప్పి వృథాప్రయత్నాలు చేయక ఎవరికి తగినవారితో వారు సంబంధాలు కుదుర్చుకోటం మేలని చెప్పు" అంది లలితమ్మ - శర్మ రఘుపతిని కలుసుకోటానికి వెళ్ళాడు

రఘుపతి తల్లితండ్రులతో మేడమీద వెన్నెలలో భోజనాలయిన తరువాత యిష్టాగోష్ఠి మాట్లాడుకుంటున్నారు ప్రసంగంలో ఆడపిల్లలచదువు విషయంవచ్చి రఘుపతి తండ్రి కాబోయే కోడలివిద్యను మెచ్చుకున్నాడు రఘుపతి తల్లి పుటకతోనేవచ్చే నైజ సత్సంస్కారాలను వినయాది భక్తిభావాలనుచెప్పుతూ కరణం కూతురితోకలిసి పాడిన పిల్ల ఆశ్రేణికిచెందిం దని మెచ్చుకుంది రఘుపతి ఆ పిల్లపాటను శ్లాఘించా డు రఘుపతితల్లి "ఆపిల్ల పాడుతూ పొందిన మహా భావాన్ని, తనకు గలిగిన అనుభూతిని సూచించి ఆపిల్ల తల్లి పాడుకాదీక్షితురాలట. అందుచేత ఆపిల్లకూడా ఆ సంస్కారంగలిగిన పిల్ల అని కరణంగారి భార్య చెప్పిందండి

"అయితే అటువంటి పిల్లను మనమెందుకు తెచ్చుకోగూడదు?" అన్నాడు రఘుపతి - 'ఎందుకు కోరుకోగూడదు?" అంది తల్లి "అయితే ఆపిల్లను నేను చేసుకుంటానంటే మీరు సమ్మతిస్తారా? అన్నాడు రఘుపతి "ఏం వాళ్ళేమైనా నక్కను తిన్నారా? నీకు నచ్చితేసరి అభ్యంతరమేముంది?" అంది నవ్వుతూ "అయితే నువ్వు వాగానంచేసినట్టేగా" అని విలవ తీశాడు రఘుపతి తన నిశ్చయాన్నిసూచించేముఖంతో రఘుపతితల్లి ఉక్కిరిబిక్కిరయి మీ నాన్నతో గూడ చెప్పమని" మరో ధోరణిలోకి దింపుతోంది—

రఘుపతితండ్రి కలుగజేసుకుని "వియ్యానికీ- కయ్యానికీ సమానులుగా ఉండాలనేది తప్పంటావా ఏమిటి" అన్నాడు. "అదే నేనూ నిక్కచ్చిగా అనేది. అయితే సమానమనటంలో ఎందులో అనేదే తేల్చండి నాన్నగారూ అన్నాడు రఘు. "అన్నిటిలోనూ" అన్నాడు తండ్రి "అయితే కరణంగారి సంబంధం మనకు విద్యలో సమమా? మీతో ఉద్యోగంలో సమమా? లేక మనం వారి భూవసతిలో సమమా? ఎందులో మనకూ వారికీ సామ్యం? కేవలం పది-పన్నెండు వేలు యిస్తారనేగా" అన్నాడు రఘు. తండ్రి నవ్వుతూ "పోనీ మనం వెళ్ళితే మనల్ని మర్యాదచేసేస్థితిలోనైనా ఉండాలా?" అన్నాడు "మర్యాదకి యింత క్రమం అంటూ ఉందా? ఎవరికి చేతనైనంత వారు చేస్తారు" అన్నాడు రఘుపతి "అయితే నీ యిష్టం- నే నా ప్రమేయం వదలుకున్నా! మీఅమ్మతో విచారించుకో అన్నాడు తండ్రి

తల్లి అందుకుని "పెళ్ళిచేసుకునేది వాడు! సంసారం నిర్వహించుకోవలసింది వాడు! మంచిచెడులను నిర్ణయించుకోవలసింది వాడు: అన్నీ తెలియదగినస్థితిలో నున్నాడు మన మేమీ ఆదుర్దాపడక వాడికి నచ్చినట్లు చేద్దాం" అంది తల్లి సరేనన్నాడు తండ్రి

రఘుపతి నెమ్మదిగా "అమ్మా నువ్వు చెప్పింది నిజం మీరు ప్రతికూలం కాకండి ఈ సందర్భంలో ఒక చిన్న గాథ చెపుతా విను గౌతమబుద్ధుడికి వివాహ వయస్సు వచ్చింది తండ్రి తన, సమానులగు రాజుల కన్యకలను కుమారుడి వివాహానికి విచారిస్తున్నాడు. ఆ పద్ధతి కుమారిడికి నచ్చినట్లు కనపడలా? తండ్రి వైరాగి గౌతముడనే కానున్న రాజువు గనుక వుచిత రీతిని భార్యావరణం నీవే చేసికొమ్మని ఆజ్ఞయిచ్చాడు. బుద్ధభగవానుడు సంతోషించి తనను వివాహమాడ

శాతిగానుండ విచ్చగించిన కన్యలందరూ పౌర్ణమివాడు తన వసంతోద్యానవనానికి దయచేయవలసినదిగా ఆహ్వానించాడు. ఆ నియమానికి యిష్టపడ్డ పెద్దపెద్ద రాజకుమార్తెలు చిన్నచిన్న రాకుమారికలూ వచ్చారు. అందులో సాధారణ కుటుంబీకులపిల్లలూ లేకపోలేదు

ఆ వచ్చిన కన్యలను గౌరవించటానికి రకరకాల వస్త్రాలూ, ఆభరణాలూ, వస్తువులూ అమిర్చిపెట్టి ఒకరొకరుగావచ్చి తానిచ్చిన గౌరవాన్ని అందుకోవలసినదిగా కోరాడు అక్కడనుంచి రభస ప్రారంభమై మేము ముందంటే మేమని తోసుకుంటూవచ్చి బహుమానాలు అందుకుని వెళ్ళారు.

కొంతసేపటికి ఒక కన్యక ప్రశాంతచిత్తంతో కూర్చుని సంతోషముఖంతో చివరకు మిగిలిపోయింది గౌతమభగవానుడు నవ్వుతూ "నువ్వు చివరకు మిగిలిపోయావేం? అన్ని వస్తువులు అయిపోతుంటే?" అన్నాడు చిత్తవిశ్రాంతిపొందిన ఆ కన్యక నమ్రతతో ఏదైనా మిగిలిఉంటేనే గౌరవించండి ప్రభూ! నేనా వస్తువులకన్న తమ కోమలగుణానుభవాన్నే సందర్శించుచున్నాను" అని తన సహజ ఓరిమిని బుద్ధునికి నివేదనచేసింది ఆమెయే రఘులును గన్న యశోధరాదేవి సామాన్య రాజకొమరిత, రాజ్ఞికి గావలసిన ఓరిమిని ఆమె గౌతమునికి అర్పణచేయగా సంతోషముతో ఆమెకు శ్రీ బుద్ధభగవానుడు తన కరగ్రహణమును ఆమెకు అనుగ్రహించినాడు

కనుక నాసంగతి నన్ను చూచుకొనివుండన్నాడు తల్లి సంతోషించింది తండ్రి ఏదో అకృత్యము జరుగబోతున్నట్లు గిలగిలలాడాడు రఘుపతికి నిద్రవచ్చింది సూర్యోదయానికల్లా శర్మ రైలుదిగివచ్చి రఘుపతిని లేపాడు ఉభయులు నదివేపుకువెళ్ళారు రఘుపతి తనకుగలిగిన జయం వినిపించి తనతండ్రి తనకు ఎదురాడదని నిర్ధారణచేస్తున్నాడు, శర్మ నత్తరు నత్తరంటూ "దీక్షితులుభార్య తన కూతుర్ని నీకు ఈయనని చెప్పి డబ్బుగలవాళ్ళ ధనమదాంధతలో డబ్బులేనివాళ్ళ ఎంత గౌరవంతో జీవిస్తున్నా అగౌరవపరచటం లోకసహజ మంది ఇక ఎట్టిప్రయత్నాలుగూడ చేయవద్దని చెప్పిందన్నాను

రఘుపతి శర్మమాటలు వినగానే లజ్జపడ్డాడు క్రమేణా దీక్షితులుగారి కుటుంబముయొక్క ఇంగితాన్ని, లోకానుభవాన్నీ వారి సహజ ఔదాసీన్యతీవితాన్నీ మెచ్చుకుంటూ ఇంటికిరాగానే తల్లినీ, తండ్రినీ పిలిచి జరిగినవిషయాన్ని శర్మచేత చెప్పించాడు నిర్ధనులైయుండికూడ ధనవంతులు మనతో వియ్యంబొందుతారనే ఆశనుగూడ నిరాకరించిన ఆ దీక్షితులుగారి కుటుంబమునకు మనము ఎందులో సమమో చెప్పిందని తర్కించాడు తండ్రి విస్తుపోయాడు, తల్లి సిగ్గుపడింది రఘుపతి అదోతరహాగా "నాకు యోగ్యత ఉందో లేదో'' అని శర్మతో రైలుకువెళ్ళాడు

భార్యాభర్తలు ఏమి మాట్లాడుకున్నారో ఏమో దేవీనవరాత్రాలు ప్రారంభించిన తదియనాడు రఘుపతి తల్లి గుమాస్తానుతీసుకొని నగరికి వెళ్ళింది సరాసరి దీక్షితులుగారి ఇంటిముందు బండిదిగి లోపలికివెళ్ళింది. శ్రీ లలితాదేవి భువనేశ్వరంముందు లలితను కూతురు ఒకరు నామాలుచెపుతుంటే మరొకరు పూజచేస్తున్నారు చిన్నకొడుకు తల్లితో అదిగో "అవిడెవరో వచ్చిందన్నాడు" లలితమ్మ తలఎత్తిచూచి సంతోషంతో "సాక్షాత్ రాజేశ్వరిగ వచ్చారే! రాజ్యం నువ్వు కాళ్ళకు నీళ్ళుయిచ్చిరా ఒరే అచ్చిగా అత్తయ్యగార్కి పీట వేయరా అని పనులు పురమాయించింది రఘుపతి తల్లివచ్చి పీటమీదకూర్చుంది. గుమాస్తా చక్కరకేళీ గెల, బత్తాయిలబుట్టా, కొబ్బరిబొండాలు, పూలబుట్టా లోపలికి తీసుకువచ్చి అమ్మవారి మందిరంముందు పళ్ళాలో పెట్టాడు దీక్షితులు గదిలోంచివచ్చి "ఆహా లక్ష్మీదేవి మాయింటికి వచ్చిందే" అన్నాడు అందరి ముఖాలు కళకళలాడినై లలితమ్మ సంతోషంతో "పిన్నిగారూ! చీర యిప్పించండి మడికి ఆరవేస్తారు" అంది. వెంటనే ఆవిడ అగ్రాచెట్లచీర పెట్టెలోంచితీసి యిచ్చింది గుమాస్తా మడికి ధోవతియిచ్చాడు

లలితమ్మ నవావరణ పూజలు పారాయణలు చేసింది. పూలన్నీ అమ్మవారికి అలంకారాలుచేశారు ఫలాలు నివేదన చేశారు తల్లీ కూతుళ్ళు మంగళహారతులుపాడి కలాపం పూర్తిచేశారు రఘుపతి తల్లిగారిని గౌరవంతో సంభావించారు ఆమె సంతోషంతో "ఈ దినం పూజచూచి మీ అందరితో కలిసి ఉండటంచేత ధన్యురాల నయినానంది"

లలితమ్మ దీనంగా "అమ్మా మేము వ్యర్థులం నిర్ధనులం. మీ ఔదార్యం సూచించి మీరట్లా అనుకున్నారేగాని" అంది రఘుపతితల్లి భావోద్రేక పరవశంతో "అదేమిటి తల్లీ మీ భాగ్యాధిదేవతను ముందు

పెట్టుకొని అటా అంటారేం నాకున్న భాగ్యంతో మీ భాగ్యాన్ని పూజచేయటానికి వచ్చాను నీవిద్యతో నన్ను తరింపచేయమంది" ఉభయులు పరస్పరమైత్రి చూపుకున్నారు

భోజనాలయినై లలితాంబ మధ్యాహ్నం లలితాపీఠంముందు దేవీభాగవతం చదివి అర్థం చెప్పింది ఇరుగుపొరుగువారువచ్చి విని వెళ్ళారు రఘుపతితల్లి లలితమ్మ విద్యావినయాలకు ముగ్ధురాలై తన కేదైనా ఉపదేశించమని కోరింది లలితమ్మ తానింకా చేవతాను గ్రహంరానివ్యర్థురాలనవితప్పించుకోచూచింది.రఘుపతి తల్లి వ్యర్థురాలు. వ్యర్థురాలిని కూడగట్టుకోవాలని పట్టుపట్టింది చివరకు లలితమ్మ సమ్మతిచూపి దుర్గాష్టమి మహానవములలో మంత్రోపాసన చేయిస్తానంది ఆ నాటికి తమ కుటుంబమంతా మా యింటికి దయచేసి అమ్మవారి తీర్థప్రసాదాదులు స్వీకరించాలని ఆహ్వానించింది రఘుపతితల్లి సంతోషంగా అంగీకరించింది

సప్తమినాటికి రఘుపతి తల్లీ, తండ్రీ, గుమాస్తా వంటావిడా దీక్షితులుగారి యింటికి వచ్చారు. దీక్షితులు కుటుంబం బంధుప్రియంతో గౌరవించింది కరణం గారూ భార్యా వచ్చి చూచివెళ్ళారు వంటావిడ లలితమ్మ సహాయానికి వంటశాలలో ప్రవేశించింది గుమాస్తా దేవతాపూజకు తెచ్చిన వస్తుసంచారాన్ని గదిలో సర్దుతున్నాడు రఘుపతితండ్రి ఉయ్యాలబల్లమీద పడుకున్నాడు రఘుపతితల్లి కన్యకాపూజకు సువాసినీపూజకు తెచ్చిన నూతనవస్త్రాలు తడిపించి ఎండలో వేయించింది

అష్టమినాటి పెద్దపూజ తమ కృతంగా చేయించి మంత్రదీక్ష యిప్పించాలని రఘుపతి తల్లి లలితాంబను ఒప్పించింది ఊరిలోని ఇష్టులను శిష్టులను తీర్థప్రసాదాది భోజనాలకు పిలిపించింది అమ్మవారి మందిరం సుగంధంతో పరిమళించిపోతోంది రకరకాల పుష్పాలంకారాలతో అమ్మవారు ప్రకటమవుతోంది. ఏ వావరణపూజలు జరిగినై, కన్యకాపూజలు రఘుపతితల్లి ప్రారంభించింది. వారిని పట్టుపరికిణీలు చొక్కాలు ధరింపచేసింది సువాసినీలను జరీచీరలు ధరింపచేసింది పూజించింది కన్యలకు సువాసినీలకు నమస్కారాలు చేసి దివ్యాక్షతలువేయించుకుంది రాత్రివరకు తాను ఉపవాసంచేసి, భర్తను ఉపవాసం చేయించింది

పూజలు జరుగుచున్నై లలితమ్మకు ప్రీతిపాత్రుడూ, పూజార్హుడూ, అంతర్యుడూ అయిన ఒక శాస్త్రి లలితాంబ చేసే పూజాకలాపంలో ఆధ్వర్యం వహించి ఆసనంమీద బ్రహ్మగా కూర్చున్నాడు. ఆనాడు రాజ్యశ్యామల జగన్మోహినిగా ప్రకటమయి లలితాంబలో తాండవిస్తోంది పూజలు ముగిసినై లలితాంబ దేవీపీఠం ముందు కూర్చుని చక్రేశ్వరిని ఆనందబాష్పాలతో అభిషేకిస్తోంది శాస్త్రి దేహంమరచి తిరుగుతున్నాడు దీక్షితులు వచ్చినవారిని గౌరవించి ప్రసాదాలు యిప్పిస్తున్నాడు

లలితాంబ స్పృహతెచ్చుకుని రఘుపతి తల్లిని లోపలికిపిలచి "ఇదిగో నా మంత్రదైవాన్ని మీ హృదయంలో పూజిస్తున్నాను చూస్తోండని" గాద్గదికంపొందింది రఘుపతితల్లి అవశంగా లలితాంబకు పాదాభివందనంచేసి దివ్యాంబరాన్ని సమర్పించి పీటమీద కూర్చుంది ఏమి జరిగిందో ఏమిటో ఆమె గాఢ సుషుప్తిలోంచి లేచివచ్చినట్లు కొంతసేపటికి లేచింది

ముత్తయిదువలు పాటలుపాడారు లలితమ్మ స్పృహలేక అమ్మవారి పీఠంముందు పడివుంది. రఘుపతితల్లి అందరికీ వడ్డించింది అందరూ లేచారు దీక్షితులు—రఘుపతి గుమాస్తా తాంబూలాలూ ప్రసాదం యిచ్చారు. ఇట్టి శుభదినం ఇంతవరకూ నాజన్మలో రాలేదని రఘుపతితల్లి భువనేశ్వరిముందు ఆనందంతో అవశమై పడిపోయింది. లలితాంబా, రాజేశ్వరీ రఘుపతితల్లికి ఉపచారంచేశారు

రఘుపతితల్లి లలితాంబతో నవమి, దశమీ పూజలు అతి వైభవంగాచేసి మధ్యాహ్న యిష్టాగోష్ఠి చేసుకున్నారు రఘుపతితల్లి పంచాంగంచూసి రాజేశ్వరిని తన ఆగ్రా చీరకట్టుకుని ఒకసారి రమ్మంది రాజేశ్వరివచ్చింది మీ తల్లికి నమస్కారం చేయమంది రాజేశ్వరి చేసింది ఇట్లావచ్చి మీ నాయనగారికి మా వారికి నమస్కారంచేసివచ్చి నాకు నమస్కారం చేయమంది రాజేశ్వరి తడవుకోకుండా ఆమె చెప్పినట్లు చేసింది

రఘుపతితల్లి, ప్రియంతో లలితాంబ చేయిపట్టుకుని "వదినగారూ! ఈపిల్ల నాది నా కిచ్చివేయండి" అంది లలితాంబ నవ్వుతూ "మేము బీదవాళ్ళం, మీరు కలవారు, మీతో మేము తూగలేమే ఎట్లా" అంది,

అది నిజమే అగుగాక ః ఆ కలవారు ఈ బీదవారి శిష్యత్వం అంగీకరించారు గనుక లేనివారు ఉన్నవా రవటమో ః ఉన్నవారు ఏమవటమో ః జరుగుతుంది ఇక తప్పదు అంది రఘుపతితల్లి లలితాంబ సంతోషంగా అట్లాగే తీసుకువెళ్ళి మా పిల్లను నా మంత్రదేవతతోపాటు అనుభవించండి" అంది ఇది పుటినప్పటినుంచీ నాకు కలిసివచ్చింది అన్నాడు దీక్షితులు వచ్చేనెలలో లగ్నాలు నిశ్చయించుకున్నారు

కరణంగారు వచ్చి రఘుపతి తండ్రిని తల్లిని రఘుపతిని కుటుంబం మొత్తాన్ని పొగడి రాజేశ్వరిని ఆశీర్వదించాడు కరణం కుటుంబం దీక్షితులు యింట్లో విందారగించి వెళ్ళారు కరణం యిష్టావశిష్టమైన సంబంధాన్ని నా కూతురుకుకూడ చూచి ధనవ్యామోహం వదలించుకోవాలనుకున్నాడల్లె ఉంది. సరాసరి కరణం శర్మ తల్లితండ్రులనుచూడటానికి వెళ్ళారు తరువాత రఘుపతి కరణంగారికి ఒక కవరుఉత్తరం వ్రాస్తూ కరణంగారి ఉదారబుద్ధిని పొగిడాడని దీక్షితులూ వాళ్లూ చెప్పుకున్నారు

గ్రంధస్వీకారము

స్త్రీ లక్షణ సాముద్రిక విజ్ఞానము

గ్రంధకర్త లేళ్లపల్లి వేంకటాచల తిశర్మగారు మూల్యం రూ॥-0-0 ప్రాప్తిస్థానము గ్రంధకర్తగారు, విజయవాడ 2

ఇందు సృష్టితత్వము చక్కగ వివరింపబడినది ఆదిలో స్త్రీ పురుష భేదములేదు కొంతకాలమైన తరువాత ఒకేవ్యక్తియందు స్త్రీ పురుష లక్షణము లుండెను మరి కొంతకాలమైనతరువాత స్త్రీ పురుషులు వేరువేరుగ నేర్పడిరి అప్పటినుంచి స్త్రీ పురుషుల కలయికవల్లనే జనాభివృద్ధి కాజొచ్చెను. ఈ స్థూల శరీరములకు కర్మదేవతలు కొన్ని గుర్తుల నేర్పాటు చేయుచున్నారు, ఆ గుర్తులు మానవుల లక్షణములను తెలుపును ఈ గ్రంథమందు స్త్రీయొక్క లక్షణములు వాటికి గుర్తులు తెలుపబడినవి ఈ గుర్తులప్రకారము స్త్రీయొక్క లక్షణములను తెలుసుకొని వివాహమాడువాతడు సుఖించును లేనిచో బాధపడును

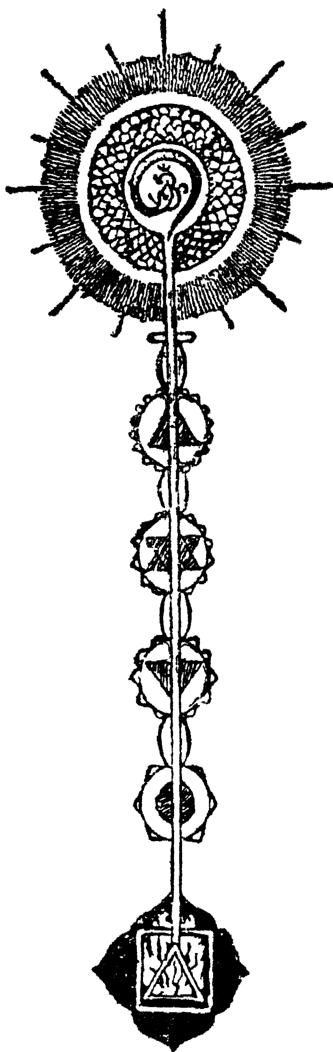
పాపాయి (260 పేజీ తరువాయి)

చిస్తుందనే తెలుసుకుంటాము అది యెంత సేపూ తనకంటె పెద్దవారంతా బుద్ధిమాలినవారనీ, వారిని బాగుచేయవలసిఉన్నదనీ ఆలోచిస్తూ, బాగుచేసే ఉపాయములు వెదుకుతూ ఉంటుంది

పాపాయిని సంరక్షించుట నీవు వేదాంతివికావచ్చు.అధికారివి కావచ్చు. భౌతికశాస్త్రవేత్తవుకావచ్చు-రాజకీయవేత్తవు కావచ్చు-డాక్టరువుగూడ కావచ్చు ఇన్నీ ఉన్నా పాపాయిని సంరక్షింపలేవు మానసికవేత్తలు చెప్పాతున్నారు. పాపాయికి కొన్నికోర్కెలు, కొన్ని అయిష్టాలూ రాగద్వేషాలు ఉంటై వీనిని యెఱిగి, వారి యిష్టానుసారముగా ప్రవర్తిస్తే పాపాయిని సరిగా పోషణచేసినవార మవుతాం అని.

పాపాయికృషి మనదేశంలో విరివిగా గృహపరిశ్రమగా సాగుతోంది మనకృషి అక్కరకురాకుండా పాపాయిల నష్టంగూడా ఎక్కువగానే ఉంటోంది — పాపాయికృషి తగ్గించి నష్టంగూడా తగ్గించాలెనని కొంతమంది అంటే అసలుకృషి అరికట్టాలెనని కొందఱంటున్నారు. లేకపోతే బాంబులకృషిగూడా పెంచవలసి వస్తుందంటున్నారు. లేకపోతే బాంబులెందుకు? ఎలాగూ బాంబులు చేస్తునే ఉన్నారు గనుక పాపాయకృషిగూడా ఉండకపోతే మానవత్వమే నాశన మవుతుందని యింకా కొంద అంటున్నారు.

ఏమైనా పాపాయి ఆనందప్రదమైనది కాదూ?



అద్భుతకుండలిని

రచయిత.

కందాళ వెంకటాచార్యులు

*

ఇందు యోగము, అష్టాంగములు, షట్చక్రములు, కుండలిని, కుండలినిని మేల్కొలుపుట, పంచప్రాణములు, పంచవాయువులు, బంధములు, ముద్రలు, అష్టసిద్ధులు మొదలగు విషయములు విపులముగ వ్రాయబడినవి. క్యాలికోతో చక్కగ బైండు చేయబడినది ప్రతి మానవుని చేతిలోను ఉండవలసిన గ్రంథము, యోగసాధకులకు చాల ఉపకారి.

త్వరపడుడు! మూల్యము రూ 5-0-0 లు.

మూడు గ్రంథములను అమ్మిపెట్టువారికి ఒక గ్రంథము ఉచితముగ నివ్వబడును. వ్యాపారస్థులకు నాల్గవవంతు కమీషను.

ప్రాప్తిస్థానము —

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
విజయవాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, విజయవాడ - 1.

1952 సం||రం జూన్ నెల జమాఖర్చులు

జమలు — నెలారంభమున నిల్వ రూ 127-1-11, ప్రకృతి రూ 76-8-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 7-0-0 పుస్తకములు రూ 38-12-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-8-0, ఇంటి అద్దె రూ 6-0-0, క్రోమోపతి ఇన్స్టిట్యూట్ రూ 46-13-0, వెరశి రూ 303-10-11.

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 5-7-3, పుస్తకముల పోస్టేజి 1-7-3, పుస్తకముల కమిషను రూ 2-3-0, ప్రింటింగ్ ఖర్చులు రూ 60-0-0, జీతములు రూ 2-8-0, భరణము రూ 30-0-0 జనరల్ పోస్టేజి రూ 8-10-6, పుస్తకముల క్రెడిట్ రూ 34-8-0, నిల్వ రూ 163-14-1, వెరశి రూ 303-10-11.

విజయవాడ,
1—9—52.

కందాళ వెంకటాచార్యులు,
ఆనరరీ మేనేజరు

సం. చందా రూ 4-8-0

Reg No. M. 4665

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

మనిశిత్రవైద్యాగ	10	0	0
[illegible]థప్రభాకరం	2	0	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10	0	0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0	6	0
ఉష్ణజలచికిత్స	0	12	0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0	6	0
రామచరక జలచికిత్స	0	4	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4	0	0
నిర్విచారం జీవిజీవనము			
కొబ్బరిగుర్జి	1	8	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	[illegible]	6	[illegible]
లేనిరు విషతుల్యము	0	6	0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0	4	0
[illegible]	0	12	0
[illegible]	0	8	0
పొగ చుట్ట - ముక్కుపొడుము	0	4	0
కల్లుముంతా, సారాసీసా	0	4	0
టీకాల ఖండన	0	1	0
[illegible] శాస్త్రము	0	4	0
టీకాలను వేసెదా?	0	4	0
టీకాల నాటకము	0	1	0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5	0	0
ఆరోగ్యతత్వము	4	0	0
సుఖసంసారం	4	8	0
ప్రణయలీల	4	0	0
రోగమేల కలుగును?	0	14	0
ప్రకృతిచికిత్స	0	5	0
శిశుపాలన	1	0	0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1	8	0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0	4	0
ఆరోగ్యము - కా[illegible]	0	3	0
కనీనికానిదానము	8	0	0
నపుంసకత్వము, శుక్లనష్టము	0	12	0
ముఖనిదానము	3	0	0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0	1	0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0	1	0
స్వాభావిక చికిత్స	0	2	0
ప్రాకృత చికిత్సా[illegible]			
1 భాగము	1	8	0
2 భాగము	1	4	0
3 భాగము	1	8	0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0	6	0
ధ్యానచికిత్స	0	8	0
యోగ చికిత్స	0	6	0
సంవాహనచికిత్స	0	6	0
వైదిక చికిత్స[illegible]	0	5	0
త్రిదోషములు	0	6	0
[illegible]	0	2	0
[illegible]	0	4	0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0	8	0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0	12	0
చలిజ్వరము	0	6	0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0	4	0
బాలెంతరోగము	0	4	0
మధుమేహము	0	4	0
ఉబ్బసము	0	12	0
కలరా	[illegible]	[illegible]	[illegible]
వ్రణము	0	6	0
మసూచికము	0	8	0
స్త్రీలవ్యాధులు	0	[illegible]	0
చర్మవ్యాధులు	0	6	0
అజీర్ణము	0	6	0
సన్నివాతజ్వరం	0	6	[illegible]
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0	[illegible]	[illegible]
ప్రాణాయామము	0	6	0
సూర్యనమస్కారములు	0	8	0
సూర్యనమస్కార పటము	0	3	0
యోగాసనము	2	0	0
బ్రహ్మచర్యము	1	8	0

వేదాంతము - ఇతరములు

ఆధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0	6	0
మహాయోగము	0	12	0
నిర్విచారజీవనము	0	6	0
[illegible]	0	8	0
రామతీర్థస్వామి ఉపన్యాసములు			
1, 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0	8	0
పాల తరగలు	2	0	0
అష్టాదశశ్లోకి భగవద్గీత	1	0	0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr I. V RATNAM, M Sc at Andhra Grandhalaya Press,
Edited and Published by P. Venkatramayya Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada.

ప్రకృతి

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

1952
అక్టోబరు
౮
వెల రు 0-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి నాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలు చందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతి లేదు. విడికాపీ ఆరుఅణాలు. చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడి కాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ. పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు. సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులు కారు,

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామాలను వ్రాయవలయును.

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతి" పత్రికలో ప్రచురింతుము.

4. కొన్ని కొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపున నే పత్రికలను పంపుచుందుము. కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్ట గలందులకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోష్టులో వేయుచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోష్టాఫీసులలో కంప్లైంటును చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపునెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకటామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్యగారు.
వంతెఊరు అగ్రహారము, పెదపర్రు పోష్టు
(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా.

శుభ వార్త



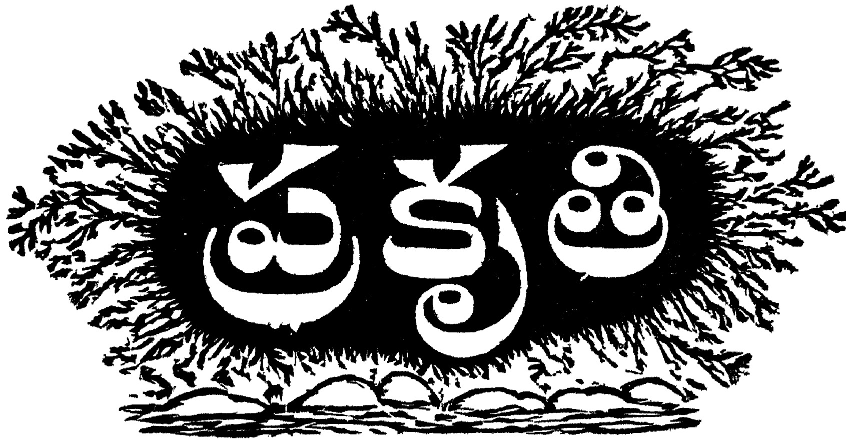
ప్రకృతి చికిత్స, కసేరుకా సమీకరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, మానసికచికిత్స, వైలెట్ రే మొదలగు సాధనల ద్వారా ఎట్టి కాలికరోగమైనను నివారింపబడును. వివిధౌషధ సేవనవల్ల ఇల్లు, వళ్లు గుల్ల చేసికొని, విసికి, వేసారి, విరక్తి పొందినవారికి ఇది మంచి తరుణము.

క్షయ, పక్షవాతము, రక్తపుపోటు, పాండు, కుష్ఠు, మధుమేహము, హృద్రోగము, నపుంసకత్వము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా నివారింపబడును.

డాక్టరు శ్రీరంగ యన్. డి., యల్. ఐ. యమ్,
విజయవాడ. 2

సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా రు 4-8-0



సంపుటము 34 అక్టోబరు 1952 సంచిక 10

సంపాదకీయము

మందులు:—మనము మన నాయకులనుచూచి నేర్చుకోవలసిన దెంతయో కలదు. వారి జీవితవిధానములను జాగ్రత్తగా పరీక్షించిచూస్తే మహోన్నతమైన అనేక విషయాలు మనకు తెలుస్తాయి. మన నాయకులు రాజాజీ, పండిట్ నెహ్రూ, రాజేంద్రప్రసాద్ మొదలయిన మన యగ్రసోదరులనుండి మనము చాలా తెలిసికొనవలసియున్నది. వారి యడుగు జాడలలో మనము పోవుట మంచిది.

ఈ మధ్య మన నెహ్రూపండితుడు చెన్నపట్టణమునకు వచ్చినప్పుడు ఏమి చెప్పినాడో తెలుసా? చీటికిమాటికి మందులుమ్రింగే అలవాటు కూడదని ఆయన విద్యార్థులను హెచ్చరించారు. ఒకనాడు ఇటీవలి పార్లమెంటు సమావేశములో ఆయన కాలుజారి పడ్డారు. తత్క్షణము కొందరు డాక్టర్లువచ్చి మందులు వేస్తామన్నారు. ఇంజక్షను చేస్తామన్నారు. ఆయన వద్దన్నప్పటికి చివరకు బలవంతంమీద "యాంటీ టిటనస్ సీరమ్" ఇంజక్షన్ చేశారు. కాని ఆయన అదివరకెన్నడు ఇంజక్షనులు చేయించుకొనలేదు. "సల్ఫా" ఔషధములనుగురించియు, ఇతర ఔషధములనుగురించియు, ఎంత యార్భాటము జరుగుచున్నదో మనకు తెలిసిన విషయమే. ఇంతవరకు ఆయన ఒక్క మందునైనా యుపయోగించలేదు అసలు మందులంటే యేమిటో అనేక సంవత్సరములవరకు ఆయన యెరుగరట. అట్టివారి శరీరములోనికి ఎ. టి. యస్. ఇంజక్షన్ ఇచ్చేటప్పటికి తీవ్రమైన విపర్యాసాలు కలిగినవట. కొన్నిరోజులయ్యేసరికి శరీరమంతా పెద్ద బెలూనువలె ఉబ్బిపోయింది.

రోజురోజుకూ క్రొత్తమందులు తయారవుతూండటం, కొంతకాలమునకు అవి సరిగా పనిచేయటంలేదని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులే చెప్పాక తిరిగి క్రొత్తమందులను కనిపెడుతూండటం మనం గాంచుచునే యున్నాము. కావున ఔషధనిషేధము విషయములో మనము దీక్షవహించి ఇతరులకుకూడ తెలుపుట మంచిది.

సుఖలాలసత్వమే రోగాలకు హేతువు:— సుఖలాలసత్వము తగదనికూడా నెహ్రూ చెప్పారు. కాలు క్రిందపెట్టినంతమాత్రాన తమబిడ్డలు ఎక్కడ కందిపోతాం ? అని కొందరు శ్రీమంతులు భయపడుతూంటారు. ఇట్టి భావాలతో సుఖలాలసతను నేర్పడంద్వారా తమ బిడ్డలు ఎందుకు పనికిరాకుండా తల్లిదండ్రులు చేయుచున్నారు. ఎవ్వరిబిడ్డలమీద వారికి ప్రేమ ఉండవచ్చును. అది చెడ్డదని ఎవరూ అనరు. తమబిడ్డలు పెరిగి పెద్దవారవ్వాలని ఎలా కోరుకుంటూంటారో అలాగే వారు ఎట్టి రోగమురాకుండా సురక్షితంగా ఉండటానికికూడ శ్రద్ధ వహించుతూ వారిని కాపాడుతూండాలి అతి గారాబంతో అన్ని మెక్కపెడుతూండడం, బిడ్డలకు ఎక్కడ జలుబుచేస్తుందో అని మఫ్లరువేయటం, ఒత్తుగా గుడ్డలుకప్పటం, గాలి తగులుతుందని గది తలుపులన్నీ మూసివేయడం, క్రిందకు దిగనివ్వకబోవడం ఇట్టివన్నీ తల్లిదండ్రులకు తగవు. వాళ్ళిష్టంవచ్చినట్లు తిరగనివ్వాలి. ఎండలో ఎండనివ్వాలి. వానలో తడవనివ్వాలి. సినీమాలలో చూచే ఉంటారు. మంచుకొండలమీదనుంచి క్రిందకు జారుతూంటారు. స్విట్జర్లాండులో చిన్నతనంనుంచికూడా మంచుకొండలమీద జారే ఆటలు పిల్లలకు నేర్పుతారు. ఇది ప్రమాదమయినదే. అయినప్పటికి ప్రతిసంస్థ దీనిని ప్రోత్సహించుతూంటుంది. తల్లిదండ్రులకుండే భయాన్ని పిల్లలకుకూడా నేర్పుతూంటారు. ఈ భయముకంటే ఘోరమయినది సుఖలాలసత. దీనిని పిల్లలకు నేర్పి వారెందుకు పనికిరాకుండా చేస్తున్నాము. దీనివల్ల మనజాతంతా నశించిపోవుచున్నది.

ప్రతివ్యక్తి చిన్నప్పటినుంచి తనతంటా లేవో తాను పడుతూ పెద్దవాడై, నిరోధకశక్తులను తనలో పెంపొందించుకోవలెననియు, తమ కేదైనా వ్యాధి వచ్చినప్పుడు కేవలం మందుల వల్లనే మేలు కలుగునని భావించరాదనియు, శరీరంలో సహజసిద్ధమైన రోగనిరోధకశక్తికూడా అందుకు ఎంతో దోహదమిస్తుందనియు నెహ్రూగారనిరి.

ప్రాణాయామము - మెదడు

ప్రాణాయామమువలన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములకు సామరస్యము కలుగును, వర్చస్సు కలుగును. చర్మము పరిశుభ్రముగ నుండును, కంఠధ్వని శ్రావ్యముగ నుండును, ఓపిక వృద్ధి యగును. ఏకాగ్రత కుదురును. ప్రతి యుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసమునకు మెదడు ముకుళించుకొనుచు పెద్దది యగుచుండును, ప్రాణాయామమువలన ఈక్రియ వృద్ధియై, మెదడునకు ఎక్కువ రక్తము సరఫరా అయి మెదడుయొక్క శక్తిసామర్థ్యములు వృద్ధియగును. అందుచేత ఒక్కరోజున ప్రాణాయామము చేయలేదంటే అందుకు మనలను మనము శిక్షించుకొనవలెనో, క్షమించుకొనవలెనో ఆలోచించుకొనుడు.

మరణానంతరజీవులు

చెంబుమీద అఱచెయ్యి కనిపించినట్లు గత సంచికలో తెలిపితిని. మరణానంతర జీవులు పూర్తిగా స్థూలశరీరమును సృష్టించుకొని మనకు కనిపించుటయు కద్దు. ఒక్కొక్కప్పుడు శరీరమంతయు కాకుండా, కొన్ని భాగములనుమాత్రమే సృష్టించుకొనుటయు కద్దు. మనము వెళ్ళుచుండగా ఎవరో పిలిచినట్లు వినిపించును. వెనుకకు తిరిగిజూచినచో ఎవరును కనుపించరు. దీనికి కారణము తెలిపెదను. మనము మాట్లాడునప్పుడు ధ్వని కలుగుటకు కంఠములోని సప్తపథయే హేతువు. ఇది గ్రామఫోనులోని సౌండుబాక్సు వంటిది. మరణానంతరజీవులు ఈ సప్తపథనుమాత్రమే సృష్టించుకొని మాట్లాడుచుందురు. మనకు మాటలు వినపడునేకాని జీవులు కనిపించరు. ఒక్కొక్కప్పుడు మనకు చిటికెలు వేయుచున్నట్లు ధ్వని వినిపించును. కాని యెవరును కనుపించరు. మరణానంతరజీవులు వ్రేళ్లను మాత్రమే సృష్టించుకొని చిటికెలు వేయుచుందురు.

ఐదవ యనుభవము

రాజమహేంద్రవరములో నేను కాలేజీలో చదువుకొనుచున్నరోజులలో ఒకనాడు రాత్రి మడతమంచముమీద పండుకొంటిని. మా యింటిలో నా తల్లిదండ్రులు సోదరులు మొదలైనవారు మాట్లాడుకొనుచుండగా (అప్పుడది షుమారు రాత్రి 9 గం. 30 ని.) మడతమంచము ముందుకు వెనుకకు ఊగసాగెను. అప్పుడు మా అమ్మగారిని పిలచి మంచముక్రింద యెవరైనా ఉన్నారేమో చూడమంటిని. ఆమెవచ్చిచూచి ఎవరు లేరని చెప్పెను. ఈ విధముగా అప్పుడప్పుడు ఆ గృహమందు చనిపోయిన మా వదినెగారు మడతమంచమును అప్పుడప్పుడు ముందు వెనుకలకు ఊపుచుండెడిది.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఆమె గది గోడ మీద కూర్చుండెడిది. అది నేను గమనించి భయపడి ఆ భయముపోవుటకుగాను స్తోత్రపారములను మనస్సులో చదువుకొనెడివాడను. ఆమెకూడ గోడమీద కూర్చుండి స్తోత్రపారములను చదివెడిది. అవి నాకు స్పష్టముగ వినిపించెడివి. ఆమె బ్రతికియున్నప్పుడు అనేక తీర్థయాత్రలు చేసినది, భక్తురాలు, అనేక స్తోత్రపారములను కంఠస్థము చేసినది.

మే ముండెడి యింటిలో మూడుగదులు వరుసగా కలవు. మూడుగదుల ద్వారములు బయటకు గలవు ఒక్కొక్కప్పుడు రాత్రులందు మూడుగదుల ద్వారములను గొళ్లెములు బయట పెట్టెడిది. మేము అవతలవాళ్లను పిలిచి గొళ్లెములు తీయించుకొనవలసి వచ్చెడిది.

ఈ తలుపులకు నేను స్వయముగ ఇనుపగడియలు బిగించితిని. ఇనుపగడియలు వేసినపుడు ఎంతటి బలవంతుడైనను వాటిని కొంచెమైనను త్రోయలేడు. అట్టి సందర్భములలో ఆమె ఆ తలుపులను గభీలుమని త్రోయుటయు, అప్పుడు తలుపులమధ్య ఖాళీ యేర్పడుటయు, ఆ ఖాళీలో నుంచి

బయటివెన్నెల స్పష్టముగ కనిపించుటయు నేను స్వయముగ కనిపెట్టితిని.

ఆమెను మా అమ్మగారు, సోదరుడు, చెల్లెండ్రు సదా దూషించుచుండెడి వారు. అందుచేత ఆమె వారిని బెదరించుచుండెడిది. నన్ను మాత్రము యెన్నడు బెదిరించెడిది కాదు.

నాగదిలో నేను నా కుటుంబముతో రాత్రులందు నిద్రించుచుండగా మా కాళ్ళ వైపున గదిపొడవున గస్తీ తిరుగుచుండుట నేను కనిపెట్టితిని.

ఆఱవ యనుభవము

1945 లో వేసంగిని నేను బెజవాడ నుండి రాజమండ్రి వెళ్ళితిని ఒకనాడు రాత్రి భోజనానంతరము మేమందరము పెరడులో ఆరుబయట పండుకొంటిమి. నేను బావి ప్రక్కన మడతమంచము వేసుకొని పండుకొంటిని. నా కాళ్లవైపు కొంతదూరమున మా తండ్రిగారు మంచము వేసుకొని పరుండిరి. నా తలవైపు మాఅమ్మగారి మంచము కలదు. ఆమె మంచముప్రక్కన నా చెల్లెండ్రిద్దరు మంచములు వేసుకొని పండుకొనిరి. నేను గాఢనిద్రలో నుంటిని నడిరేయిని నా పాదములమీద నీళ్లుపడినవి చప్పున మెలకువ వచ్చినది. మా అమ్మగారు అల్పశంకకు వెళ్ళి బావిలో నీరుతోడుకొని కాళ్ళు కడుగుకొనుచుండగా నీళ్ళు పడినవేమో అనుకొంటిని కాని బావివద్ద ఎవ్వరు కనిపించలేదు. మాఅమ్మగారు గుర్రుపెట్టి నా తలవైపుగాఢనిద్రలో నుండెను. అందరు గాఢనిద్రలో నుండిరి మా అమ్మగారిని లేపి లాంతరు పట్టుకొనిరమ్మంటిని. ఆమె లాంతరు తెచ్చినది. నా కాళ్లు తడిసినవేమో చూడమంటిని. కాళ్ళమీద తడిమి తడిగా నున్నవనిరి. నాకాళ్లవద్ద ప్రక్క తడిసినదేమో చూడమంటిని. చేతితో తడిమి పక్క తడిసిఉన్నదని చెప్పెను. మిత్రులారా! ఈచిత్ర మేమందురు!

పరునాడుదయమున విచారించగా మా తల్లిదండ్రులు ఆ గృహములో ప్రవేశించకపూర్వము అందు ఒక బాలెంతరాలు చనిపోయినదట. నా కాళ్లమీద నీళ్ళుపోసినది ఆమెయే.

మందులు మానవులకు గొప్ప శాపము

మందులు ఏరూపములో నున్నప్పటికి, ఏస్థితిలో నున్నప్పటికి, ఎంతపరిమితి యైనప్పటికి, ఎట్టిరకమైనప్పటికి, ఏపేరుతో నున్నప్పటికి వాటిని ఎంత యెక్కువగ నుపయోగించిన మానవజాతికి అంత శాపమగును.

రోగికి ఔషధమువలన ఆరోగ్యము సిద్ధించుననెడి మూఢాభిప్రాయము నేడు క్రమ క్రమముగ సన్నగిల్లుచున్నది. దేనివల్ల ఆరోగ్యవంతుడు రోగి యగుచున్నాడో దానివల్లనే రోగి ఆరోగ్యవంతుడగు ననుకొనుట అజ్ఞానము, భ్రమ. మనము జాగ్రత్తగ పరీక్షించి చూచుచో అనేకులు తమ జీవితములో సగము కాలము దాటకుండానే ఈ ఔషధములవల్లనే పరలోకమున కేగుచున్నారని తెలియగలదు. ఇది మనకు అనుభవములో కనిపించుచున్నది. మందులులేక ఎవరు చనిపోవుటలేదు. మందులవల్లనే చనిపోవుచున్నారు. ఏ ఒక్క వ్యాధికూడ మందులవల్ల నయ మవలేదు. మందువల్లనే రోగము నయ మయినదని చెప్పినప్పుడు జాగ్రత్తగా పరీక్షించిచూస్తే మందులవల్ల కాకుండా తదితర కారణములచే రోగము నయమయినదని తెలియగలదు



ఉపవాసతత్వ విద్య

13

భక్తికొఱకు ఉపవాసము



ప్రపంచమును మఱచినవానిని భగవంతుడు గుర్తించుకొంటాడు

అనన్యా శ్చింతయంతో మాం
యే జనాః పర్యుపాసతే
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం
యోగక్షేమం వహా మ్యహం

ఆత్మ యెవనికి గమ్యమైనదో వానికి అనాత్మ దూర మవుతుంది భక్తిజీవనమే సహజజీవనము భక్తిలేనిచో మనఆత్మ ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంది లోకజ్ఞానము కలవార మనుకొనువారికి భక్తిఉండదు భక్తియందు నమ్మకమున్నా ఉండదు ఎంత ఆశ్చర్యము వారు నిజంగా జ్ఞానములేనివారు వారి కన్నులం చూడండి, వారికి ఆంతర్యములో తీరని వేదన ఉన్నట్లు మనకు ద్యోతకము అవుతుంది

అతిలోకవిషయాలు అంటేనే కొందరు నమ్మక పూర్వపక్షము చేస్తారు వారిలోగూడ భక్తి ఉంటుంది తర్కము నల్లనితెర వేస్తుంది అయితే నేమి ? ప్రేమ ఆ నల్లని తెరను భేదించుకొని ప్రకాశిస్తుంది ఒక పుష్ప ము వికసిస్తుంది ఒకపాట వినిపిస్తుంది ఒకబిడ్డ అవ్యక్త మధురధ్వని చేస్తుంది ఒక స్త్రీ ముద్దుపెట్టుకుంటుంది, అప్పుడు తర్కము నోరు మూసుకుంటుంది ఏదో ఆనం దము కలుగుతుంది.

భక్తిఅంటే తెలివిలేనితనమని నేను అనుకొను చాలామంది భక్తిఅంటే తెలివిలేనితనమనియే అనుకొం దురు అందువలన యెవరికన్నా భక్తి ఆవేశము కలిగిం దంటే వారు భయపడతారు వారికి అర్థముకాదు గనుకనే భయము అజ్ఞానావరణ వారిని బంధిస్తుంది. అందువలననే ఆ భయ మనేది పునరుక్తి

భక్తి అంటే జాడ్యత వదలుట అని నా అభి ప్రాయము. ప్రజలకు యిదిగూడా చెడ్డవిషయముగానే తోస్తుంది. దానికిగూడ కారణము అజ్ఞానమే ఎవ రన్నా భక్తి ఆవేశములోఉంటే వారికి ప్రత్యక్షముగా నష్టములేదు కనుక "పాపము ఫలానా మనిషికి భక్తి పట్టుకుంది, వాడు యేమీ పట్టించుకోవటంలేదు" అని జాలి తలుస్తారు భక్తిగలవానిని స్నేహితులు వెలివేసి వదలివేస్తారు అది వారి కరుణ అని మనము అనుకుం టాము మనను వదలినారు గనుక మనకు వారిబాధ తీరిపోయింది

మతావేశము భక్తికి మూల మందురు భక్తి క్రమంగా మతపిచ్చిలోకి దింపునందురు భక్తిని సక్రమ ముగా వినియోగించుకోకపోతే మతోన్మాదము అవు తుంది కాని భక్తిలో మతోన్మాదము లేదు సరియైన భక్తిఉంటే మతోన్మాదము పారిపోతుంది. ఇంజను నడిచేటప్పుడు పళ్ళచక్రము జారిపోతే యింజనుయొక్క శక్తి వ్యర్థమైపోతుంది

ప్రేమలేకనో, కపటప్రేమ గలవారో, అర్థా ర్థంగా ప్రేమగలవారో అయితే ప్రేమను ప్రకటిస్తారు. నిజంగా ప్రేమగలవారు మౌనంగా సేవచేస్తారు

భగవంతుడు మనోన్మాదులను హర్షింపడు. అయిననేమి ? ఒక పకీరుండేవాడు కేకలువేస్తూ యేదో భక్తిఆవేశంతో నాట్యంచేసేవాడు నాకు యెంతగానో ఆత్మానందముకలిగేది బాగా తెలివిగల వేదాంత బోధకునకు యీ ఆనందము జన్మలో కలుగుతుందా అని నే ననుకొంటాను.

చదువులు ప్రవేశించేటప్పటికి భక్తి తప్పుకుం టుంది చదువులంటే ఆచారముగావచ్చే విద్యలని నా ఉద్దేశ్యము దానిలో యెంతోమోసము ప్రవేశించినదని నా ఉద్దేశము. ప్రతిదినము చర్చికి పోయేవానిలోకన్న మోటుమనిషిలోనే మూఢభక్తి యెక్కువ ఉంటుందని నా నమ్మిక

యోగము, ఆచారము వీనిని భక్తి అనుకొనేవారున్నారు. భౌతికశాస్త్రములలో చెప్పని అతీంద్రియ శక్తులు తనలో నున్నందున తానే భక్తుడనని యోగ శక్తులు వికసించినవారనుకొందురు అది శుద్ధ పారపాటు నిజముగా భక్తిగలవారు తమకుగల అతీంద్రియ దృష్టి, అతీంద్రియ శ్రవణములనుగురించి యెప్పుడు చెప్పుకోరు. ఆ శక్తులు భూలోకసంబంధమైన సూక్ష్మ శక్తులేగాని దేవతాశక్తులేమీ కావు. యోగశక్తులు వృద్ధియైనకొలదిని భక్తి తగ్గిపోతూఉంటుంది భగవద్భక్తి కలుగుటకు యీ శక్తులు చాలవు.

సప్తమస్కంధములో భక్తప్రహ్లాదులు —

"శోధింపంబడె సర్వశాస్త్రములు రక్షానాథ
వేయేటికిన్ గాథల్। మాధవశేముషీతరణి సాం
గత్యంబునన్ గాక దు। ర్మేధన్ దాటగవచ్చునే
సుతవధూ మానోగ్రవాంఛా మది। క్రోధోల్లోల
విశాలసంసృతి మహాఘోరామితాంభోనిధిన్"

అన్నారు

భక్తి యేమతశాఖకూ సంబంధించినదిన్నీ కాదు. బైబిలులో భక్తులచరిత్రలున్నవి కాని అవి క్రైస్తవమతానికే సంబంధించినవి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క ఇష్టదైవముంటాడు వారికి సమగ్ర సత్యము గోచరింపలేదన్నమాటయే ఎంత ప్రకాశవంతమైన కాంతియైనను రాతిగోడను దాటిపోదు ఆత్మకాంతిని ప్రకాశిస్తుంది కాని ఆకాంతి మనస్సు అనే అద్దము నిర్మలముగా ఉంటేగాని వెలుపలికిరాదు

గాజుకుప్పె లోన గడగుచు దీపం బ
దెట్టులుండు జ్ఞాన మట్టులుండు
తెలిసినట్టివారి దేహంబు లందున
విశ్వదాభిరామ వినురవేమా

జాతినమ్మకాలు, అనే బంధిఖానానుండి విడివడిన భావాలు సయితము మనస్సు నిర్మలముగా లేకపోతే అట్టి మనస్సనే చీకటికోణములో చిక్కుకొని బైటికి రావు. ఇందుకు విశ్వాసముగూడా ఉండాలె దిక్కులేకుండా కటికచీకటిలో తడుములాడువానికన్న పాచిపట్టిన కిటికీ అద్దములోనుండియైనను ఒకానొక కాంతి కిరణమువస్తే చూచేవాడు ధన్యుడే.

భక్తికి సాధారణముగా మూఢనమ్మకలు తోడుగగా ఉంటయి చిత్రకారులు, కవులు, మతకర్తలు, గురువులు, వేరువేరు మార్గముల తమకు భక్తి కలిగె నందురు సామాన్యమానవులు అయ్యా మాకీ విషయము బోధించండి' అంటే మీకింకా అర్హత రాలేదు మీకీ రహస్యంకాస్తా బోధిస్తే దేవుని ఆగ్రహానికి గురికావలసి వస్తుందంటూ రీపరమపవిత్రులు ఇది ఒకవిధమైన కాపట్యము

ఇంకోవైపున చూస్తే, సామాన్యమానవులుగా ఉండి పొట్టకూటికి కష్టపడుతూఉంటారు వారికి భక్తి గూడా ఉంటుంది వారు తన్మయత్వము పొందుతూ అతి వినయముగా ఉంటారు వారిని మంది చిన్నతనము, అమాయకత్వము, తాత్కాలికావేశము అని చిన్న చూపు చూస్తారు మందికి ఏమి తెలుస్తుంది ?

ఎంతోమందికి భక్తిఅయితే ఉంటుంది ఆ భక్తిని యితరులకు వారు బోధింపజాలరు. ఇందుకు కారణమేమంటే భక్తిని స్వీకరించే సామర్థ్యము వేరు, దానిని వ్యాపింపజేసేశక్తి వేరు అవి రెండూ అందరికీ ఉండవు అదీగాక భక్తులకు లోకవిషయాలలో యెంతో ఔదాసీన్యముంటుంది కొంతమందికి తమభక్తి ప్రకటన కావటం యిష్టముండదు ఇదిగూడ ఒక పాపమే తమభక్తి ప్రకటన అయిపోతుందేమో ననే లోకభయమున్నా గూడ ఆ భక్తి పరిపూర్ణముగాదు

నాకు ఆత్మోపలబ్ధి గలిగింది గదా నాకీ లోకముతో పనేమున్నది, విశ్రాంతితీసుకుందామనే ప్రలోభము కలుగుతుంది చేసేపని అంతా వ్యర్థమనితోస్తుంది అట్లా అని ఊరుకుంటే మనలోఉండే అహంకారము ఊరుకోనిస్తుందా? నేనే సర్వజ్ఞుడననే అహంకారము ముంచివేస్తుంది దానితో భక్తి కాస్తా మాసిపోతుంది

కవిత్వమువలన కవికి గర్వమురాదు కవికి ఆత్మజ్ఞానము తక్కువఅయితే గర్వము వస్తుంది గర్వమువస్తే కవిత్వానిదేమీ దోషముకాదు ఆత్మజ్ఞానము లేకపోవటమే దోషము

ఈసందర్భములో ఒకసంగతి చెప్పుతాను ఇది చాలా రహస్యమైన విషయము మనిద్దరికే తప్ప యింకొకరికి వినపడరాదు. "ఒక మనోవర్తి విధవ ఒక వడ్డీవర్తకుడు ఒకయోగికి చాలా నీచముగా కనుపడ

తారు నిజమైన కవికి సామాన్యజనం అంతకన్నా హీనంగా కనుపడతారు" ఈ సంగతి దేవుడైనా వప్పు కుంటాడుగాని మళ్ళీ యీ సంగతి యోగికి తోచదు.

ఈ సంగతినే యింకా కొంచెంవివరంగా చెప్పు తాను ఆత్మోపలబ్ధిగలవానికి దేహమూ మెదడూ తోచవు వ్యాయామవేత్త, మానసికవిజ్ఞాని దీనికి వప్పు కోరు ఆత్మజ్ఞాని అయినవానికి సర్వజ్ఞానము ఉండాలె. చాకచక్యము, ఇంగితమూ అన్నీ ఉండాలె

నామరూపాలు ఉన్నచోట ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ ఉండదు ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞకలిగితే నామరూపాలు తోచవు అయితే ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ తగ్గినతోడనే రూప ములో చైతన్యము" కలగాలె ఈ నేర్పు రూపములో యేర్పడకపోతే ఆత్మజ్ఞానం యేమిచేస్తుంది ?

ఇది చాలా గహనమైనవిషయం అయినా ఒక ఉదాహరణ యిస్తాను ఏమన్నా కుదురుతుందేమో చూడండి. మెరుపులతో వాన కురుస్తోంది కటికిచీకటి అందులో నడవాలె మెరిసినప్పుడు అంతా కనుపడు తుంది అప్పుడు కనులు మిరుమిట్లుగొంటై అప్పుడే నడవాలె అప్పుడే మెరకొపల్లాలు చూచుకోవాలె. ఇందులో నేర్పులేనివాడు ఆచీకటిలో ఎలా నడుస్తాడు?

భక్తిగూడా యిలాగే ఉంటుంది భక్తి ఆవేశ ములో ఏమీ తోచదు ఆవేశము లేనియెడ యేమి చేయాలో తెలియదు దివ్యాన్ని దర్శించిన భక్తునికి లోకవిషయాలలో శ్రద్ధఉండదు లోకవిషయాలలో శ్రద్ధకలిగేటప్పటికి భక్తి తప్పుతుంటుంది భక్తుని భక్తి ఉపదేశరూపము యెలా పొందుతుందీ అనుకుంటారేమో! సాత్వికుడైన లోకజ్ఞానిలో భక్తునిభక్తి పరోక్షంగా ప్రవేశిస్తుంది, అతడు బోధచేస్తాడు భక్తి విద్య నశిం చేదికాదుగా! అయితే భక్తి యెప్పుడూ పరోక్షంగానే లభిస్తుంది స్వప్నములో ఉన్నవానికే స్వప్నాన్ని గురించి తెలుస్తుంది

ఇదీ అంతే

దర్శించినది, వ్యక్తముచేయాలె వ్యక్తమైనదానిని ప్రయోగించేశక్తి ఉండాలె మనోద్యోతకమైన దానిని ప్రయోగించుటకు నిగ్రహమూ, స్థయిర్యము ఉండాలె. అంతవరకు ప్రబుద్ధమైన ఆత్మ తాను దర్శించిన దానిని సువ్యక్తముచేసినట్లుకాదు అంతవరకు చీకటిలో వున్న వారికి తోవ కనుపడదు

భక్తినిగురించి సంగ్రహముగా చెప్పినాను. అదీ అసమగ్రముగానే చెప్పినాను ఏమి చేయను ?

వశ్యోపవాసమునుగురించి చెప్పనీయండి.

ఉపవాసమాత్రముచేత భక్తి కలుగుతుందని నేను వాగ్దానముచేయను. ఇదేమార్గముగా భగవంతుడు చిక్కి నట్లు రుజువు చేయనూ లేదు

భగవదనుగ్రహమువలననే భక్తి కలుగుతుంది. అది యెలా కలిగించవలెనో భగవంతుని యొక్కనికే తెలిసే విషయము

మనము యెన్నిదశలు ఉన్నతిని పొందుతామో భక్తి అన్నిదశలు దిగి మనదగ్గరకు వస్తుంది వేరు వేరు దశలు తెలుసుకోవాలెనంటే వేదాంతశాస్త్రము చదు వండి అందులో హృదయక్షేమికి లేదు అవాక్ మార్గము ప్రోవు అది మనహృదయాన్ని పెంచదు. తెలివిని పెంచుతుంది అయితే యింతవరకు తెలుపబడిన ఆత్మ విద్యలలోనెల్ల వేదాంతవిద్య అతి శాస్త్రీయమైనది శాస్త్రముమీద దృష్టిగలవారికి వేదాంతవిద్య చాలా మంచిది

అవధి నిర్ణయించుకోకుండా ఉపవసించిన, విశ్వ మునందు విశ్వాసము యేర్పడుతుంది, ఉపవాసకాలమున యేమీ తినరాదు అంతేగాదు ఆకలినిగూడ మఱచి పోవాలె అన్నమేగాదు అన్నిటినీ మఱచిపోవాలె. అందరినీ మఱచిపోవాలె. ఆకలిని మఱచిపోవలెనని యెందుకన్నానంటే యిదే మనలను అన్నిటికన్నను యెక్కువగా బంధించియున్నది. మనము యెక్కువగా ప్రేమించినదే మనకు పెద్ద ప్రతిబంధకము అవుతుంది తప్పకపోతే అనుభవించండి వెంటనే మానివేయండి. ప్రతిత్యాగానికీ ప్రతిఫలం ఉండితీరుతుంది భగవంతుడు తన భక్తులను పేదవారుగా ఉంచుతాడు తానే వారిని పోషిస్తూఉంటాడు "మిద్దెగదిలో మాడుచెక్క" అనే ఒక జాలికలిగించే సామెతఉంది భక్తులకు లభించేది మాడుచెక్క అంటారు కాని యేభక్తుడైనను తన ఆహా రాన్నిగురించి మఱచిపోగలిగితే భగవంతుడు అతనికి మాడుచెక్కనుగాదు యిచ్చేది, మంచి ఆహారాన్నే

యోగము, ఆచారము వీనిని భక్తి అనుకొనేవా రున్నారు. భౌతికశాస్త్రములలో చెప్పని అతీంద్రియ శక్తులుకూడ తనలో నున్నందున తానే భక్తుడనని యోగ శక్తులు వికసించినవా రనుకొందురు అది శుద్ధ పొర పాటు నిజముగా భక్తిగలవారు తమకుగల అతీంద్రియ దృష్టి, అతీంద్రియ శ్రవణములనుగురించి యెప్పుడు చెప్పుకోరు. ఆ శక్తులు భూలోకసంబంధమైన సూక్ష్మ శక్తులేగాని దేవతాశక్తులేమీ కావు యోగశక్తులు వృద్ధి యైనకొలదిని భక్తి తగ్గిపోతూఉంటుంది భగవద్భక్తి కలుగుటకు యీ శక్తులు చాలవు.

సప్తమస్కంధములో భక్తప్రహ్లాదులు —

> "శోధింపంబడె సర్వశాస్త్రములు రక్షోనాథ
> వేయేటికిన్ గాథల్। మాధవశేముషీతరణి సాం
> గత్యంబునన్ గాక దు। ర్మేధన్ దాటగవచ్చునే
> సుతవధూ మానోగ్రవాంఛా మద। క్రోధోల్లోల
> విశాలసంసృతి మహాఘోరామితాంభోనిధిన్"

అన్నారు.

భక్తి యేమతశాఖకూ సంబంధించినదిన్నీ కాదు. బైబిలులో భక్తులచరిత్రలున్నవి కాని అవి క్రైస్తవమతానికే సంబంధించినవి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క ఇష్టదైవముంటాడు వారికి సమగ్ర సత్యము గోచరింపలేదన్నమాటయే ఎంత ప్రకాశవంతమైన కాంతియైనను రాతిగోడను దాటిపోదు ఆత్మకాంతిని ప్రకాశిస్తుంది కాని ఆకాంతి మనస్సు అనే అద్దము నిర్మలముగా ఉంటేగాని వెలుపలికిరాదు

> గాజుకుప్పె లోన గడగుచు దీపం బ
> దెట్టులుండు జ్ఞాన మట్టులుండు
> తెలిసినట్టివారి దేహంబు లందున
> విశ్వదాభిరామ వినురవేమా

జాతినమ్మకాలు, అనే బంధిఖానానుండి విడివడిన భావాలు సయితము మనస్సు నిర్మలముగా లేకపోతే అట్టి మనస్సనే చీకటికోణములో చిక్కుకొని బైటికి రావు. ఇందుకు విశ్వాసముగూడా ఉండాలె. దిక్కులేకుండా కటికచీకటిలో తడుములాడువానికన్న పాచి పట్టిన కిటికీ అద్దములోనుండియైనను ఒకానొక కాంతి కిరణమువస్తే చూచేవాడు ధన్యుడే.

భక్తికి సాధారణముగా మూఢనమ్మకాలు తోడుగ గాఉంటుయి చిత్రకారులు, కవులు, మతకర్తలు, గురువులు, వేరువేరు మార్గముల తమకు భక్తి కలిగె నందురు. సామాన్యమానవులు అయ్యా మాకీ విషయము బోధించండి అంటే మీ కింకా అర్హత రాలేదు మీకీ రహస్యంకాస్తా బోధిస్తే దేవుని ఆగ్రహానికి గురికావలసి వస్తుందంటూ రీపరమపవిత్రులు ఇది ఒకవిధమైన కాపట్యము

ఇంకోవైపున చూస్తే, సామాన్యమానవులుగా ఉండి పొట్టకూటికి కష్టపడుతూఉంటారు వారికి భక్తి గూడా ఉంటుంది వారు తన్మయత్వము పొందుతూ అతి వినయముగా ఉంటారు వారిని మంది చిన్నతనము, అమాయకత్వము, తాత్కాలికావేశము అని చిన్న చూపు చూస్తారు మందికి ఏమి తెలుస్తుంది?

ఎంతోమందికి భక్తిఅయితే ఉంటుంది ఆ భక్తిని యితరులకు వారు బోధింపజాలరు. ఇందుకు కారణమేమంటే భక్తిని స్వీకరించే సామర్థ్యము వేరు, దానిని వ్యాపింపజేసేశక్తి వేరు అవి రెండూ అందరికీ ఉండవు అదిగాక భక్తులకు లోకవిషయాలలో యెంతో ఔదాసీన్యముంటుంది కొంతమందికి తమభక్తి ప్రకటన కావటం యిష్టముండదు ఇదిగూడ ఒక పాపమే తమభక్తి ప్రకటన అయిపోతుందేమో ననే లోకభయముకూడా గూడ ఆ భక్తి పరిపూర్ణముగాదు

నాకు ఆత్మోపలబ్ధి గలిగింది గదా నాకీ లోకముతో పనేమున్నది, విశ్రాంతితీసుకుందామనే ప్రలోభము కలుగుతుంది చేసేపని అంతా వ్యర్థమనితోస్తుంది అట్లా అని ఊరుకుంటే మనలోఉండే అహంకారము ఊరుకోనిస్తుందా? నేనే సర్వజ్ఞుడననే అహంకారము ముంచివేస్తుంది దానితో భక్తి కాస్తా మాసిపోతుంది.

కవిత్వమువలన కవికి గర్వమురాదు కవికి ఆత్మజ్ఞానము తక్కువఅయితే గర్వము వస్తుంది గర్వమువస్తే కవిత్వానిదేమీ దోషముకాదు ఆత్మజ్ఞానము లేకపోవటమే దోషము

ఈసందర్భములో ఒకసంగతి చెప్పుతాను ఇది చాలా రహస్యమైన విషయము మనిద్దరికే తప్ప యింకొకరికి వినపడరాదు. "ఒక మనోవర్తి విధవ ఒక వడ్డీవర్తకుడు ఒకయోగికి చాలా నీచముగా కనుపడ

తారు నిజమైన కవికి సామాన్యజనం అంతకన్నా హీనంగా కనుపడతారు" ఈ సంగతి దేవుడైనా వప్పు కుంటాడుగాని మళ్ళీ యీ సంగతి యోగికి తోచదు.

ఈ సంగతినే యింకా కొంచెంవివరంగా చెప్పు తాను ఆత్మోపలబ్ధిగలవానికి దేహమూ మెదడూ తోచవు వ్యాయామవేత్త, మానసికవిజ్ఞాని దీనికి వప్పు కోరు ఆత్మజ్ఞాని అయినవానికి సర్వజ్ఞానము ఉండాలె. చాకచక్యము, ఇంగితమూ అన్నీ ఉండాలె

నామరూపాలు ఉన్నచోట ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ ఉండదు ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞకలిగితే నామరూపాలు తోచవు అయితే ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ తగ్గినతోడనే రూప ములో చైతన్యము" కలగాలె ఈ నేర్పు రూపములో యేర్పడకపోతే ఆత్మజ్ఞానం యేమిచేస్తుంది ?

ఇది చాలా గహనమైనవిషయం అయినా ఒక ఉదాహరణ యిస్తాను ఏమన్నా కుదురుతుందేమో చూడండి మెరుపులతో వాన కురుస్తోంది కటికిచీకటి అందులో నడవాలె మెరిసినప్పుడు అంతా కనుపడు తుంది అప్పుడు కనులు మిరుమిట్లుగొంటై అప్పుడే నడవాలె అప్పుడే మెరకాపల్లాలు చూచుకోవాలె. ఇందులో నేర్పులేనివాడు ఆచీకటిలో ఎలా నడుస్తాడు?

భక్తిగూడా యిలాగే ఉంటుంది భక్తి ఆవేశ ములో ఏమీ తోచదు ఆవేశము లేనియెడ యేమి చేయాలో తెలియదు దివ్యాన్ని దర్శించిన భక్తునికి లోకవిషయాలలో శ్రద్ధఉండదు లోకవిషయాలలో శ్రద్ధకలిగేటప్పటికి భక్తి తప్పుకుంటుంది భక్తుని భక్తి ఉపదేశరూపము యెలా పొందుతుంది అనుకుంటారేమో! సాత్వికుడైన లోకజ్ఞానిలో భక్తునిభక్తి పరోక్షంగా ప్రవేశిస్తుంది, అతడు బోధచేస్తాడు భక్తి విద్య నశిం చేదికాదుగా! అయితే భక్తి యెప్పుడూ పరోక్షంగానే లభిస్తుంది స్వప్నములో ఉన్నవానికే స్వప్నాన్ని గురించి తెలుస్తుంది

ఇదీ అంతే

దర్శించినది, వ్యక్తముచేయాలె వ్యక్తమైనదానిని ప్రయోగించేశక్తి ఉండాలె మనోద్యోతకమైన దానిని ప్రయోగించుటకు నిగ్రహమూ, స్థైర్యము ఉండాలె. అంతవరకు ప్రబుద్ధమైన ఆత్మ తాను దర్శించిన దానిని సువ్యక్తముచేసినట్లుకాదు. అంతవరకు చీకటిలో వున్న వారికి తోవ కనుపడదు

భక్తినిగురించి సంగ్రహముగా చెప్పినాను. అదీ అసమగ్రముగానే చెప్పినాను ఏమి చేయను ?

వశ్యోపవాసమునుగురించి చెప్పనీయరండి.

ఉపవాసమాత్రముచేత భక్తి కలుగుతుందని నేను వాగ్దానముచేయను. ఇదేమార్గముగా భగవంతుడు చిక్కునట్లు యెచటనూ లేదు

భగవదనుగ్రహమువలననే భక్తి కల్గుతుంది. అది యెలా కలిగించవలెనో భగవంతుని కొక్కనికే తెలిసే విషయము

మనము యెన్నిదశలు ఉన్నతిని పొందుతామో భక్తి అన్నిదశలు దిగి మనదగ్గరకు వస్తుంది వేరు వేరు దశలు తెలుసుకోవాలెనంటే వేదాంతశాస్త్రము చదు వండి అందులో హృదయ శేమీలేదు. అదొక మాటల ప్రోవు అది మనహృదయాన్ని పెంచదు, తెలివిని పెంచుతుంది. అయితే యింతవరకు తెలుపబడిన ఆత్మ విద్యలలోనెల్ల వేదాంతవిద్య అతి శాస్త్రీయమైనది. శాస్త్రముమీద దృష్టిగలవారికి వేదాంతవిద్య చాలా మంచిది

అవధి నిర్ణయించుకోకుండా ఉపవసించిన, విశ్వ మునందు విశ్వాసము యేర్పడుతుంది. ఉపవాసకాలమున యేమీ తినరాదు అంతేగాదు ఆకలినిగూడ మఱచి పోవాలె అన్నమేగాదు అన్నిటినీ మఱచిపోవాలె. అందరినీ మఱచిపోవాలె ఆకలిని మఱచిపోవలెనని యెందుకన్నానంటే యిదే మనలను అన్నిటికన్న యెక్కువగా బంధించియున్నది. మనము యెక్కువగా ప్రేమించినదే మనకు పెద్ద ప్రతిబంధకము అవుతుంది తప్పకపోతే అనుభవించండి వెంటనే మానివేయండి. ప్రతిత్యాగానికీ ప్రతిఫలం ఉండితీరుతుంది భగవంతుడు తన భక్తులను పేదవారుగా ఉంచుతాడు తానే వారిని పోషిస్తూఉంటాడు "మిద్దెగదిలో మాడుచెక్క" అనే ఒక జాలికలిగించే సామెతఉంది భక్తులకు లభించేది మాడుచెక్క అంటారు కాని యేభక్తుడైనను తన ఆహా రాన్నిగురించి మఱచిపోగలిగితే భగవంతుడు అతనికి మాడుచెక్కనుగాదు యిచ్చేది, మంచి ఆహారాన్నే

యుస్తాడు. అయితే యెందరు తమ అన్నాన్ని మరచి పోయి భగవంతుని సేవింపగలరనేదే ప్రశ్న. భక్తులలో యెంతోమందికి అన్నమంటే యెంతో శ్రద్ధ. అదీ యింకా రుచిగా కమ్మగా ఉండవలెననే కోరిక. ప్రకృతి అనే యిల్లాలు తనబిడ్డకు అన్నము, నీరూ చూపుతుంది. ఇదే భక్తునికీ, భవిష్యత్తుకుగూడా పనికివస్తుంది. భక్తులకు ఆతని స్నేహితులకు యిది కష్టంగా ఉండవచ్చు ఉండనీ.

ఆధ్యాత్మిక, ఆది భౌతికవిషయాలు పెనవేసుకొనిపోయున్నాయి. అందువలన ఆత్మవాణి యేదో విషయవాణి యేదో యెందరికో విడదీయటం కష్టంగానే ఉంటుంది మరి ఒకదానిని వదలకుండా రెండవదానిని అనుసరించటం యింకా యెక్కువమందికి చేతకాదు. ఆత్మవాణిని విషయవాణినిగూడ సమన్వయపఱచి ఆచరించుటలో కౌశల్యమున్నది.

ఆత్మను సత్యవస్తువుగా యెంచుచూ దేహమునే అస్థిరమైనదానినిగా తెలియుట సరియైన పద్ధతి. దేహము, మనస్సు-వీనికి సహజసిద్ధులున్నవి. వానిని ఆ సహజసిద్ధులలోనికి తీసుకొనివచ్చుటకు వర్షోపవాసమునకు శక్తియున్నది. ఆత్మనిగ్రహము కాదు లోలత్వాకాదు; స్వార్థరాహిత్యముకాదు, వినయముకాదు, సమత్వము కాదు, వ్యక్తిత్వప్రదర్శనముకాదు వ్యక్తిఘనతయుగాదు.

చాలామంది నేనీ గ్రంథములో వర్షోపవాసమునుగురించి లేనిపోనివి కల్పించానంటారు. ఆ అపవాదును మొదటిలో గిల్లివేస్తాను. అంతకన్న బలమైన ఆయుధాలే నా దగ్గిర నున్నవి.

వర్షోపవాసమువలన నాకెంతో మేలు జరిగినది, అందు కొన్ని ప్రధానాంశములు పేర్కొందును.

1. నా వచన రచనలో సంపూర్ణమగు మార్పు వచ్చింది. 8 సంవత్సరములకు పూర్వము, నా రచనలు విచారమును వెల్లడిస్తూ నిరాశాపూరితముగా ఉండేవి. నీతిబోధకముగాను, యమకముగానూ ఉండేవి. ఎంతో తన్నుకుంటే తప్ప నేను చెప్పదలచుకున్నది త్వరగా బయటపడేదికాదు. నా రచనలు యెవరికీ బాగుండేవి కావు. ఉపవాసముచేశాను తరువాత కొద్దికాలానికే, నా రచనలో వరుస యేర్పడింది. అప్పుడప్పుడు ఒక చిరునవ్వుగూడా జొరబడేది. చెప్పదలచినది అనుభవపూర్వకముగా చెప్పగలిగాను. చివరచివరకు నా రచన అంతా చిరునవ్వులతోకూడి ఉంటున్నది. ఆ చిరునవ్వులను చెంపగొట్టి ముద్దులాడగలిగాను. కొలదికాలము ఆ చిరునవ్వులవద్ద నిలచి అవి చాలా అందముగానున్నవని మెచ్చుకోగలుగుచున్నాను. ఎలా వాడాలో తెలిస్తే చిరునవ్వులవలన ప్రమాదము యేమీ లేదు. చిరునవ్వులు కుందరాంగులవంటివి.

2. నా కవిత్వము అభివృద్ధిజెందింది. నా ఉపవాసమునకు పూర్వము నేను యెక్కువ వ్రాయలేదు. ఏదో "కాలేజీ ఏడుపు" అని వ్రాశాను. అందులో భయాస్పదమగు పదాలున్నాయి. ఉపవాసము చేసిన తరువాత పదినెలలు 200 పద్యాలు వ్రాశాను. ఒకవారములో 28, ఒకదినములో 8 వ్రాశాను. ఇంత కవిత్వము నాకుండివచ్చుటకు కారణము 80 దినముల ఉపవాసమే. మంగలివాళ్ళు బ్రదుకాలె అలాగే మాసపత్రికల సంపాదకులూ బ్రదుకాలె. ఉపవాసముచేసినవారెల్ల కవులయితే వారు బ్రదికే దెలాగ? అందువల్ల ఉపవాసమువలననే కవిత్వము రాకపోవటం మంచిదే అనుకోండి.

అయితే యెవరిలోనన్నా దాగిన ఉపజ్ఞ ఉంటే అది తప్పకుండా ఉపవాసమువలన వెల్లడిఅవుతుంది. నీవు కవివైతే క్రమంగా చేసిన ఉపవాసము తరువాత యమకాలుపోయి కవిత్వము యింకా రసవంతం అవుతుంది. నీ యిష్టమైనయెడల ఉపకరణములతో పనిలేకుండానే కార్యము నెఱవేరుతుంది.

8. ఉపవాసమువలన నాకు జీవితలక్ష్యము గోచరించినది.

కాలేజీలో చదువునప్పుడు, చదువు మానినతరువాత దరిద్రనారాయణుల సేవయందు గడుపుదామనుకొన్నాను. కాలేజీలో ఒకపాఠము విన్న తరువాత యీ నిశ్చయం ఏ కాలేజీలోనూ యీ పాఠాలు బోధింపరు. కాలేజీ వదలినతరువాతనే యీ పాఠాలు బోధిస్తారు. నాకున్న చురుకుదనమును గమనించి నా కీ విషయము ముందుగనే బోధించినారు. నాలో అది స్థిరపడింది. కాలేజీలలో 'ఉపయోగకరమైన జీవితము గడుపు" అని బోధించెదరు. నేను "ఎవరికి, నీకా, లోకమునకా" అని అడుగుచున్నాను. నిరాశావాదులను నేను ఆశావాదులను చేస్తున్నాను. (తరువాయి 814 వ పేజీలో)

84-వ యేట విమానమునుండిదూకి బ్రదుకుట

84 ఏండ్ల వృద్ధుడు బెర్నార్డు మెక్ ఫేడను సాహసం

2-9-1952 తేదిగల మదరాసు దినపత్రికలలో యీ వార్తను ప్రచురించిరి

PARACHUTE JUMP AT 84

Paris Aug 29 Bernard Macfadden 84 year U S A Physical culturist, launched himself into the Seine by parachute above Paris to-day and missed

He landed unhurt on the narrow bank of the river where he was picked up by a police launch which had been patroling the river.

Macfadden jumped from a twin engined transport plane from a height of 700 feet Thousands of people crowded the banks of the Seine to watch the flying grand father leap out of the plane which zoomed low over the tree-lined banks But by some mis-calculation Macfadden leapt out of the open door three quarters of a mile from the pre arranged target

84 వ యేట పారచూటనుండి దూకెను

పారిస్ ఆగస్టు 29 అమెరికాదేశపు 84 సంవత్సరముల వ్యాయామ విదుడు బెర్నార్డు మెక్ ఫేడన్ ఆకాశవిమానము నుండి పారచూటులో దూకెను. కాని అనుకొన్నట్లు పారచూటు విప్పుకొనలేదు. అందువలన పారసీనగరము పైనుండి సీనానదీతీరమున పడెను.

అప్పుడు నదిలో పెట్రోల్ తిరుగుచున్న పోలీసులాంచి నదీతీరమున పడిన అతనిని రక్షించెను. అతనికెట్టి అపాయమును గలుగలేదు.

అతడు రెండు ఇంజనులున్న విమానమునుండి దూకెను. విమానము అప్పుడు భూమిమీదనుండి 700 అడుగుల యెత్తున యెగురుచుండెను

84 యేండ్ల తాతగారు విమానము మీదనుండి దూకెదనని ముందుగా తెలిపియున్నందున వేలాదిజనులు ఆ అద్భుత విషయమును దర్శించుటకు సమావేశమైయుండిరి. ఆ నదీతీరమున చెట్లవరుసలున్నవి. విమానము చెట్ల పై భాగమునకు వచ్చెను. అనుకొన్న ప్రదేశమునందు గాక ముప్పావుమైలు ముందుగనే యేదో పొరపాటువలన అతడు దూకెను.

84 యేట విమానములో ప్రయాణము చేయుటకే అనేకులకు తాహతు ఉండదు. అట్టియెడ యీ ముసలితాతగారు విమానము నుండి పారచూటుద్వారా క్రిందకు దూకుటకు నిశ్చయించుట నిజముగా సాహసమే. పారచూటుగూడ సరిగా విప్పుకోలేదు. అయినను అతడు నిరాధారముగా 700 అడుగుల యెత్తు నుండి పడిపోయెను. అతనికి ఆపద రాలేదు.

ఈ విషయములను శ్రద్ధగా చదివిన వారికి యిందులో యేదో కిటుకు ఉన్నట్లు తోస్తుంది. అనేకతూరులు బెర్నార్డు మెక్ ఫేడన్ తన ఫిజికల్ కల్చర్ మాసపత్రిక ద్వారా యీ కిటుకును వెల్లడించియున్నారు. చిన్నతనములో అతనికి క్షయవ్యాధి కలిగినది.

ప్రసిద్ధులగు డాక్టరులు అత డావ్యాధిచేతనే మరణించునని వెల్లడించిరి. ఆ సంగతి పొంచుండి వినుచుండిన అతని చెవిని బడెను. అతడు కేవలము స్వయంకృషివలన ఆరోగ్యనియమములను అవలంబించెను. వ్యాయామము చేసెను. ఆహారనియమములు అవసరమగునెడల ఉపవాసములు చేసెను. డాక్టరు లిచ్చిన మందులు తినలేదు. క్షయరోగము కుదిరెను. క్షయరోగము నయమైనతరువాత తన బలారోగ్యములను వృద్ధిచేసుకొనెను. ఎంతోమంది యువతీయువకులకు రోగము రాకుండు నుపాయములను బోధించి బలవంతులను, ఆరోగ్యవంతులను చేసెను.

అనేకమంది రోగులకు ఉపవాసము, జలచికిత్స ఆహారనియమము, వ్యాయామ చికిత్సావిధానములతో రోగనివారణ చేసెను. ఫిజికల్ కల్చర్ అనే ఉత్తమతరగతి మాసపత్రికను ఆరంభించి అనేకులకుఆరోగ్యశాస్త్ర తేజమును చూపెను. లక్షలు గడించెను. గొప్ప ధర్మసంస్థలను స్థాపించెను.

తనతో తుల్యమైన బలారోగ్యములుగల మేరీ యను నామెను వివాహమాడి రత్నములవంటి 10 మంది సంతానమును కనెను. తరువాత ఆమెను కొంత ఆస్తిని వదలి యిప్పు డింకొక యువతిని వివాహమాడి ఆమెతో దాంపత్యధర్మముల నెఱపుచున్నాడు.

అతడు యేమీ గారడీ చేయడు.

1. యుక్తమైన ఆహారమును, ఆకలి కలిగినప్పుడే భుజించును.

2. మాంసాహారము నిషేధమని బోధింపడు, కాని తాను స్వయముగా శాకాహారము నే తినును.

3. మానసికవిశ్రాంతియే నిజమైన విశ్రాంతి యనియు, పని చేయకుండుట విశ్రాంతి కాదనియు నత డనును.

4. మానసికవిశ్రాంతిలేకనే రోగములు వచ్చుననియు, దేహపరిశ్రమవలన రోగములు వచ్చుటలేదనియు నత డనును.

5. దిగులు, కోప తాపములు మొదలగు వానివలననే సామాన్యముగా రోగములు వచ్చునని యతని ఉద్దేశ్యము.

6. ఏ మాత్రం బద్ధకముగా నున్నను అత డాహారమును మాని బహుదూరము నడచును.

7 చాలాకాలమునుండి అతడు విమానమును సంపాదించి, అందుండి అనేక తూరులు పారచూటు ద్వారా క్రిందికి దుమికి మందిని ఆశ్చర్యనిమగ్నులను చేసెను.

8. ఇప్పటికిని అతడు ప్రతిదినము వ్యాయామము చేయును.

9. ముసలితనము ముందుగా మనస్సులో ఆరంభించుననియు, అప్పటినుండి వారు వ్యాయామము మాని, సోమరు లగుదురనియు, అందువలన వారి దేహములు ముసలి వగుచున్నవని యతడనును.

10. త్వరగా పులిసిపోవు మాంసాహారములును, పచ్చుపదార్థములును, హాని గల్గి

రొట్టె, కూరలు, పండ్లు వీనివలననే చిర కాలము ఆరోగ్యముగా జీవింపగలమని యతడు బోధించెను.

11. జీర్ణముగాను, పేశముపలెను, పాయసము వలెను ఉండు పదార్థములు ప్రేగులలో నిలచి పలు రోగములకు కారణమగు చుండునని యతడు అనేక తూరులు వ్రాసెను.

12. వ్యాయామము ప్రారంభించుటకు వయస్సుయొక్క ఆటంకము లేదనియు, ఏ వయస్సులోనైనను ప్రారంభించి, అనుగుణ్యమగు వ్యాయామములను చేయవచ్చునని అతని అభిప్రాయము.

ఈ విషయములు తెలియక అవలంబించనివారికి అతడు చేసినది ఫీట్ అనిపిస్తుంది. అతని బోధలను తెలిసి యాచరించినవారికి యిది సర్వసామాన్యవిషయమని నమ్మకము కలుగును.

ఖర్జూరపండు

ఇది ధాన్యములవంటి పిండిపదార్థము కాదు. కాని ధాన్యములలోనుండే పోషక శక్తులన్నియు యిందులో నున్నవి. దీనివలన యెంతో (కాలెరీల) సత్తువ లభిస్తుంది. ఇందు కర్బనుహైడ్రజములు, మాంసకృత్తులు, ఇనుము, సున్నము, ఎ, బి, విటమినులు నున్నవి. నికోటినికామ్లము నున్నవి. చక్కెర బెల్లం, మొదలగు తీపివస్తువులకన్న యిది ఆరోగ్య దాయకమైనది. వంట లేకుండా తినటానికి వీలైనది. ధాన్యములతో చేసిన అన్నము రొట్టె మొదలగువానికన్న బలకరమైనది. ఆరోగ్య దాయకమైనది. ★

ఆనవాయితీ

న్యూయార్కులో ఒక రేమున్నాడు. అతడు ఒక సుప్రసిద్ధమైన జేబు దొంగ. అతడు రోడ్డువెంట నడచుచుండగా అతని జేబులో యెవరో చెయ్యిపెట్టిరి. ఎవరా అని చూడగా ఆమె ఛికాగో వాసియగు పగటిచుక్క. ఆమెకు యిదేవృత్తి. ఒకరినొకరు అర్థము చేసుకున్నారు. అనేకతూరులు కలుసుకున్నారు సంప్రదించుకున్నారు. ఇద్దరూ వివాహ మాడినారు. ఆమె గర్భము ధరించినది. ఆమెకు పుట్టేవాడు అమెరికాకంతా కీర్తి తెచ్చేవాడు పుట్టునని ఆశించుటలో ఆశ్చర్యమేమున్నది? బిడ్డ పుట్టినాడు. అయితే యేం, ఆపిల్లవానికి ఒక వంకరఉన్నది. అతడు జేబు దొంగ కావటానికి వీలులేకుండా అతని కుడి చేయి బిగుసుకొనిపోయి యున్నది. ఎన్ని విధాల చూచినా దానిని తెఱచుటకు అలవి కాలేదు. డాక్టరులు, శస్త్రచికిత్సకులు మెన్నో విధాల ప్రయత్నించారు. అలవి కాలేదు.

ఏమిచేయుటకు తోచక ఆ బిడ్డను ఒక మానసిక చికిత్సకునకు చూపించినారు. శాస్త్రీయపద్ధతులన్నిటిని ప్రయోగించి ఆ చేతి బిగింపును అతడు తగ్గింపలేకపోయెను. చివరకు ఒక సహాజమైన ఉపాయమును పన్నెను.

ఒక బంగారుగడియారము, దానికొక బంగారపుగొలుసు, వీనిని పైన వ్రేలాడగట్టి అతని చేతికి 6 అంగుళముల దూరములో ఇటు నటు కదలించుచుండెను. బిడ్డచేయి నెమ్మదిగా సడల నారంభించెను.

తల్లిదండ్రులఆనందమునకు మేరలేదు. ఆబిడ్డచేతిలో మంత్రసానితాలూకు వివాహపు ఉంగరముండెను.

ఇది కథకాదు. యునైటెడ్‌స్టేట్ సెక్రిటరీ డీన్ అచిసన్ చెప్పినది. 1952 సం. జులై రీడర్సు డైజెస్టులో అచ్చు అయినది.

వంశపరంపరగా గుణాలు వస్తయిఅని దీనినిబట్టి తెలుసుకోవచ్చును.

సదారోగ్యమునకు నిషేధములు

1. కాఫీ, టీ మొదలగు పానీయములకు దాసుడవు గాకుము. అవి నీ నాడులను చెఱచును. జీర్ణక్రియను పాడుచేయును

2. కరకర ఆకలి కానిదే తినకుము. తిండిపోతు తనగోతిని పండ్లతో త్రవ్వుకొనుననే సామెత ఉన్నది.

3. మలమూత్రవేగములను నిరోధింపకుము.

4. రోగనివారకములని డాబుగా ప్రకటించుచున్న మందులపై నాశపడకుము. అవి రోగనివారణ చేయజాలవు. నీధనమును ఆరోగ్యమునుగూడ అవి హరిస్తవి.

5. చిరుతిండ్లు అమ్ము దుకాణములకు పోకుము. సాధ్యమైనంతవరకు తగ్గింపుము.

6. మందులతో నీ దేహమును నింపకుము. నీ దేహము మురుగుకాలువ కాదు. చాల పవిత్రమైన ప్రదేశము. మందులును, డాక్టరులునుగూడ కొంతదూరము పోయిన తరువాత నేమియు చేయలేరు. వానిపై మితిలేని ఆశపెట్టుకొనకుము.

7. జీర్ణముకాని మాంసము, పెరుగు, పాలు మొదలగువానియందు లోలత పెంచకుము.

8. భార్య, భర్త ఉన్నారుగదా యని సంగమక్రియయందు లోలత కూడదు. యుక్తకాలములందు మితముగామాత్రమే దాంపత్య ధర్మమును నెఱపుట ఆరోగ్యప్రదమైనది. అనేకతూరులు ఈపరము చేసికొనకుము.

9. సినిమాలకు పోకుము. నీ ఆరోగ్యము, ప్రవర్తనాగూడ వానివలన చెడుటకు వీలున్నది.

10. అప్పు యీయకుము. పుచ్చుకొనకుము. యిచ్చినవానికి స్నేహితులు దూరమగుదురు. ధనమును పోవును. పుచ్చుకొను వానికి పొదుపరితనము నశిస్తుంది. అనేక మానసికక్లేశాలకున్నూ, దానివలన రోగమునకును హేతు వవుతుంది.

11. ఇతరులను ద్వేషింపకుము. దానివలన నీ ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది.

12. దేనినిగురించి దిగులు పెట్టుకొనకుము. నీ ఆరోగ్యమునుగురించియైనను చింత పడకుము. నిన్నుగురించి నీవు యెంత తక్కువగా ఆలోచిస్తే మనస్సు అంత ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. దానివలన ఆరోగ్యం వస్తుంది.

ఆయుర్వేదము పరిపూర్ణమైనది

డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతి బి ఎ, యం బి సి. యం

వివిధములైన శిల్పములతోను, కళలతోనూ, శాస్త్రములతోను భారతీయసంస్కృతి పరిపూర్తి జెందియున్నది. వానిలోకెల్ల ఆయుర్వేదము ప్రధానమైనది. ఇది శాస్త్రమూ అవును, కళా అవును

శాస్త్రదృష్టితో చూచినవారికి ఆయుర్వేదము పరిపూర్ణస్థితిలోనున్నట్లు తెలియగలదు

శస్త్రశాస్త్రదాతయగు సుశ్రుతుడు యిట్లనెను —ఆగమ 1, ప్రత్యక్ష 2, అనుమాన 3, ఉపమేయాః 4, అవిరుద్ధం ఉచ్యమానా౦ ఉపధార్యేయ అని. అనగా 1 వేద విహితమును, 2 పంచేంద్రియగోచరము, 3 అనుమానించి తెలుసుకోదగినది 4 అనాలజీ అనగా సమాన విషయసామ్యముచేత తెలియునది అను నాలుగు ప్రమాణములకు సరిపోవునది ఆయుర్వేదము యుక్తికి విరుద్ధమైనది వదలివేయదగినది. పరిశోధించి దాని వలన ఇతర శాస్త్రవిదులచే తేలిన సారాంశములను గ్రహింపవలెను మానవాభ్యుదయానికి పనికివచ్చువానినెల్ల స్వీకరింపవలెను ఇది ఆయుర్వేదమతం.

ఇది ప్రత్యక్షమగు యితర భౌతిక శాస్త్రముల సాంప్రదాయమేను. ఆయుర్వేదములోని యింకొక అధికవిషయ మేమన అతీంద్రియమగు ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రమునకు గూడ ఆయుర్వేదము అనుకూలముగానున్నది మానవునియందలి అతి సూక్ష్మమగు చైతన్యమును భౌతికశాస్త్రములు సరిగా వర్ణింపజాలవు దానిని ఆధ్యాత్మికశాస్త్రము బాగుగా నిర్వచించుచున్నది జీవజాలముయొక్క ప్రాణములకు సంబంధించిన సున్నితవిషయములు తెలుపుటలో ఆయుర్వేదము శాస్త్రములలోకి మిన్నయై యున్నది ఇది అపారమైనది. సత్యమును, శాస్త్రీయమునగు విషయములను యిది తనలోనికి యిముడ్చుకొనుచూ పోతూ ఉంటుంది.

ఆయుః = ఆయువును వేద = తెలుపునది గాన ఆయుర్వేదమందురు, దీనిని అనుసరించిన సుఖము, అనుసరింపకున్న దుఃఖము కలుగును.

పరులకు హితముగా, (పరహితముగా) జీవింపని జీవనము జీవనమే కాదని ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నది అందువలన ఆయుర్వేదముయొక్క ఆశయము సువిశాలమైనదని తెలుచున్నది. దేహారోగనివారణతో మగియక, ఆత్మ ఉపలబ్ధికిగూడ అది బాటలు వేస్తుంది. ఆయుర్వేదము దేనికొఱకేర్పడినది?

ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం
ఆరోగ్యం మూలముత్తమం
రోగా స్తస్య హర్తారః
శ్రేయసో జీవితాస్యచ.

ఆయుర్వేదము కేవలము రోగనివారణకుగాని ఆరోగ్యమాత్రమునకై గాని యేర్పడలేదు ఉత్తమ ఆరోగ్యముంటేగాని ధర్మార్థ కామ మోక్షము లను పురుషార్థములను సంపాదించుట సాధ్యముకాదు గనుకను,రోగాలు ఆరోగ్యాన్ని ఐశ్వర్యాన్ని, జీవితాన్ని హరిస్తవి గనుకను రోగనివారణ ఆవశ్యకమైనది. ఇది సాధనమాత్రమేగాని, పురుషార్థములు సాధ్యములుగా, ఆయుర్వేదము ఆరోగ్యాన్ని సాధనముగా బోధిస్తున్నది.

ఆయుర్వేదముయొక్క పరమావధి తురీయమగు మోక్షపురుషార్థమే మోక్షమనగా దుఃఖధ్వంసము. నిరతిశయ ఆనందము దానిని సాధించుటకే ఆయుర్వేదము రోగ చికిత్స, ఆరోగ్యము బోధిస్తుంది.

నేటి భౌతికశాస్త్రములకు సమాధిస్థితి అర్థముకాదు. దానికి కారణ మేమనగా పంచేంద్రియాతీత విషయమును గ్రహించుట భౌతిక శాస్త్రములందు లేదు. ఇంతవరకు ఆవిష్కరించిన అతి సున్నితమైన పనిముట్లు కూడ ప్రాణమంటే యేమిటో కనుగొనలేకున్నవి. యోగులు అతీంద్రియశక్తిచే దీనిని అతీంద్రియముగా గుర్తించియున్నారు. నేటి కాలపు వైద్యశాస్త్రమంతయు ఆయుర్వేదములో యిమిడిపోవును. కాని ఆయుర్వేదమును అలోపతిశాస్త్రము తనలో నిముడ్చుకొనజాలదు. అలోపతిశాస్త్రములో ఆత్మవిషయములకు చోటు లేదు. ఆయుర్వేదము ఆత్మోపలబ్ధిని దృష్టిలోపెట్టుకొని యేర్పడినది. అలోపతివైద్యమును, భగవద్గీతను కలిపి చదివితే ఆయుర్వేదమునకు తుల్యము కావచ్చును అలోపతివైద్యమునకు దేవుడు, ఆత్మ మొదలగునవి అక్కరలేదు. ఆయుర్వేదాచార్యులగు చరకుడు దేవునియందు భక్తిలేని నాస్తికునకు ఆయుర్వేదము బోధింపవద్దని నిషేధించినాడు.

ఆయుర్వేదము మానవునికి నాలుగు ఉపాధులు కల దనుచున్నది మనకు కనిపించు దేహము అందులోని అన్ని భాగములుకలిసి ఒక ఉపాధి ఇంద్రియజ్ఞానము ఒక ఉపాధి.మనస్సు 3 వ ఉపాధి. నాలుగవది ఆత్మ. ఆత్మ ఉన్న దనుటకు జ్ఞానశక్తి, ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తి గుర్తు ఇవి మూడును అమోబాలో సహిత మున్నవి. దేహమునందు శిథిలమైనభాగములను తొలగించి నూతనభాగములతో నింపుచుండునది ఆత్మ. ఆత్మ దేహమును నిర్మించుకొని, అందు ప్రవేశించి, ప్రభుత్వముచేయుచుండును. మనస్సు ఆత్మయొక్క ఆజ్ఞలను యింద్రియములద్వారా దేహమున కందజేసి లోకవిషయములను నడపుచుండును. కోరికల తోకూడిన మనస్సు బంధమునకును, త్యాగముతోకూడిన వైరాగ్యముగల మనస్సు మోక్షమునకును హేతువగును. మనస్సు ఒక సంకెలవంటిది దీని సంకెలలో చిక్కిన జీవి, బంధమునకు గురియగును. సంకెలలో చిక్కని జీవికి కోర్కెలు లేనందున మోక్ష (కోర్కెలులేని) స్థితిని బొందును అందువలన బంధ మోక్షములకు మనస్సే హేతువై యున్నది కోర్కెలకు వశమగుటయే బంధహేతువు. కోర్కెలను వదలుటయే మోక్షహేతువు. కోర్కెలను వదలినవానికి

ఆంళదోన, దిగులు, రోగము, బాధలు తొలగి పోవును. ఇదియే మోక్షస్థితి.

మనస్సునకు 3 స్థితులున్నవి సత్వరజ స్తమస్సులు. సత్వమువలన దైహికముగా సమతయు, మానసికముగా ప్రజ్ఞయునుండును.

రజస్సువలన దైహికముగా చలన మును, మానసికముగా ఉత్సాహమునుండును.

తమస్సువలన దైహికముగా అలసత యు మానసికముగా అజ్ఞానము నుండును.

ఈ 3 గుణాలలో ఉండే తారతమ్య మునుబట్టి మానవస్వభావము యేర్పడుచున్న ది. అవి ఒక్కొక్కవ్యక్తికి జన్మతోనే సంభ వించుచున్నవి. సత్వగుణ ప్రధానమైనవానికి ప్రజ్ఞయు, రజోగుణప్రధానమైనవానికి ఉద్రేక మును, తమోగుణప్రధానమైనవానికి అజ్ఞాన మును ఉండును. సత్వగుణము పరిపూర్ణస్థితికి వచ్చునట్లు సాధన చేసినయెడల మనస్సు ప్రశాంతమగును.దీనినే సమాధిస్థితి యందురు. రజోగుణము పెరిగినయెడల దురాశ, ఉద్రే కము, అసంతుష్టి. కోరిక ఆధిక్యము గోచ రించును. తమోగుణము పెరిగిపోయినయెడల అజ్ఞానము, నిద్ర,సోమరితనము, మాంద్యము, మరపు మొదలగునవి పెరిగిపోవును.

సత్వరజస్తమోగుణములు మూడును మన ఆహారవిహారములనుబట్టి యెక్కువ తక్కువ లగుచుండును సత్వగుణ ప్రధానమగు వాడు సాత్వికాహారమునే గోరుచుండును. ఇట్లే రాజసిక తామసిక స్వభావముగలవారు రాజసిక, తామసికాహారములనే కోరుచు ఆయాగుణములకు పెంపకమునకు కారణ మగుచుందురు.

శ్లో॥ ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతి వివ
ర్ధనా రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరాః హృద్యాః
ఆహారాః సాత్వికప్రియాః॥

రసవంతములును, చమురుగలవియు, చిలికి, చిమిడిపోక తాజాగా ఉండునవియు, ఆహ్లాద కరమైనవి నగు ఆహారములు సాత్వికములు. ఇవి ఆయువును, శక్తిని, బలమును, ఆరోగ్య మును, సుఖమును, ప్రీతిని పెంచును.

శ్లో॥ కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణాః తీక్ష్ణ రూక్ష
విదాహినః ఆహారాః రాజసస్యేష్టాః
దుఃఖశోకామయప్రదాః॥

చేదు, పులుపు, ఉప్పు, కారము, ఘాటైనవి, తడిలేనివియునగు ఆహారములురాజసికములు. ఇవి రాజసులకు ఇష్టముగానుండును. వీనివలన దుఃఖము, శోకము,రోగములు సంభవించును.

శ్లో॥ యాతయామం గతరసం పూతిపర్యుషితం
చ యత్। ఉచ్ఛిష్టమపి చామేధ్యం భోజ
నం తామసప్రియం॥

పండిన తరువాత జాము గడచినవియు, రస హీనమైనదియు, పాసిపోయినదియు, ఒకరోజు నిలువయున్నదియు, ఇతరులు తినగా మిగిలి నదియు, యజ్ఞశేషము కానిదియునగు నాహా రము తామసప్రియమైనది. దానివలన అజ్ఞా నము కలుగును అజ్ఞానమువలన సర్వదేహు లకు మోహమును, నిద్ర, ఆలస్యం, ప్రమా దము మొదలగునవి కలుగుచున్నవి.

ముగ్గురు మునులు

కౌంటులియో టాల్‌స్టాయి

యూదులుకానివారివలె (జంటైల్సు) ప్రార్థనసమయములో నిరర్థక చర్విత చర్వణము చేయకు ఎందుచేతనంటే, తోకతెగిన నక్కవలె ప్రలాపిస్తే, దేవుడు తమ ప్రార్థన వింటాడని వారి భావము. కాబట్టి వారివలె చేయకు నీకు యేమి కావలెనో నీవు అడుగక పూర్వమే పరమేశ్వరునికి తెలుసు (మత్తై VI 7 8)

ఒక క్రైస్తవమతగురువు ఆర్కేంజల్‌నుండి సొలోవెట్‌స్కి మఠము చూచుటకు ఓడలో ప్రయాణము చేయుచుండెను ఓడ పైభాగముమీద పుణ్యక్షేత్రములు చూచుటకు వెళ్లుచున్న యాత్రికు లనేకులుండిరి ప్రయాణము సుఖముగా సాగిపోవుచుండెను గాలి చాల అనుకూలముగా నుండెను. యాత్రికులు కొందరు పండుకొనిరి, కొందరు భోజనములు చేయుచుండిరి మరికొందరు మురాలు, మురాలుగా చేరి కబుర్లు చెప్పుకొనుచుండిరి మతగురువుకూడా కొంతసేపటికి ఓడపైకివచ్చి, షికారుచేయుచు పడవ ముందు భాగమున జాలరివా డొకడు యేవో కబుర్లు చెపుతూ, సముద్రములో యేదో చూపిస్తూవుంటే వింటూ నిలచియున్న గుంపును చూచెను. మతగురువు నిలచి, జాలరి చూపుతున్నదేమిటా యని పరకాయించెను ఆయన కేమీ కనబడలేదు సముద్రపునీరుమట్టుకు సూర్యకాంతిలో తళతళలాడుచుండెను ఆయన గుంపును సమీపించెను ఆయన్నిచూచి, జాలరి నమస్కరించి, చెప్పటం మానివేసెను. తక్కినవారుకూడా ఆయనకు నమస్కరించిరి

"మీకు అడ్డుతగలను ఈ పెద్దమనిషి చెబుతున్నదేమిటో విందామనివచ్చావనెను మతగురువు"

ఆ గుంపులో కొంచెము ధైర్యస్థుడైన వర్తకు డొకడు జాలరి మాకు మునులనుగురించి చెపుతున్నాడని, జవాబు చెప్పెను

ఏ మునులు, ఏమిటి? అంటూ మతగురువు అక్కడవున్న ఒక పెట్టెమీద కూర్చుండెను.

"ఏదీ వారినిగురించి చెప్పు వినవలెనని నాకు కూడా కుతూహలంగా వున్నది ఏదో చూపిస్తున్నావేమిటి?" అన్నాడు

'అబ్బే! యేమీలేదు అదుగో చూడండి" అని ముందువైపు కొంచెం కుడివైపుగా వున్న చిన్న దీవిని చూపించెను "తమ ముక్తికొరకు మునులు నివసించుచున్నదీవి అదే

ఏదీ దివి యెక్కడ? నాకేమీ కనపడటంలేదే" అన్నాడు మతగురువు

"తాము, దయయుంచి నా చేతివైపుచూడండి, అదుగో దూరంగా చిన్న మేఘం కనపడటంలేదూ? దాని కిందుగా కొంచెం యెడమచేతివైపుగా, చిన్న మచ్చవలె కనపడుతున్నదే అదే దీవి"

మతగురువు జాగ్రత్తగా చూచెను ఇదివర కెన్నడూ చూచి యెరుగడు గనుక, సూర్యకాంతిలో నీటితళుకు తప్ప ఆయనకేమీ కనపడలేదు

"నాకది కనపడలేదుగాని, అక్కడ నివసించే మునులెవ్వరో చెప్పుదూ"

"వారు పుణ్యపురుషులు వారినిగురించి చెప్పుకోగా వినటమేగాని, ముంద వేడువరకూ చూచే అవకాశం నాకుకూడా చిక్కలేదు"

అని, జాలరి యిలా చెప్పాడు ఒకమాటు చేపలుపట్టుకుంటూ పోతూవుండగా, పడవ రాత్రివేళ ఆదీవి పట్టింది ఎక్కడికి చేరానో నాకేమి తెలియలేదు తెల్లవారింది దివిమీద అటూ, యిటూ తిరుగుతున్నాను! ఒక మట్టిగుడిసె కనపడ్డది దాని దాపున ఒక ముదుసలి నిలచియున్నాడు ఇంతలోకే మరి యిద్దరు బయటికివచ్చారు వారు నాకు అన్నముపెట్టి, నా సామానులు ఆరవేశి' పడవ మరమ్మతుచేసుకుంటే సహాయపడ్డారు"

"సరేగాని, వారి రూపా లెలా వుంటాయ్" అని అడిగాడు మతగురువు.

"ఒకాయన పొట్టిగా, నడుమువంగి వున్నాడు. ఆయన మతగురువులుధరించే, పొడుగు అంగీ తొడుగుకొనియున్నాడు చాల ముసలివాడు ఈతు నూరేండ్లు దాటి వుంటుందనుకుంటాను ఆయన యెంత ముసలి వాడంటే, ఏకులబుట్టవలె నెరిసిన ఆయన గడ్డం, కొంచెం ఆకుపచ్చరంగుకు కూడా మారుతున్నది ఐతే నేమి? ఎప్పుడూ నవ్వుతూనే వుంటాడు ముఖము బ్రహ్మతేజస్సుతో వుట్టిపడుతూవున్నది రెండవవాడు మొదటివానికంటె కొంచెం పొడవుకాని బాగా ముసలి వాడే చిరుగులబొంత ఒకటి తొడుగుకొనివున్నాడు గడ్డం వెడల్పుగా పసుపుపచ్చకు మారిన బూడిదరంగు కలిగివున్నది ఈయన బలాఢ్యుడు నా సహాయం లేకుండానే నా పడవను, చిన్నతొట్టిని తిర్గవేసినట్టు సునాయాసంగా తిరగవేశాడు ఆయన చూపులలో దయ, ముఖములో సంతోషము తాండవిస్తున్నాయి మూడవవాడు బాగా పొడుగరి గడ్డం మంచుగడ్డవలె తెల్లగా మోకాళ్ళ నంటుతూవున్నది ఈయనలో కాఠిన్యము కనవడుతున్నది, కనుబొమలు క్రిందికి జారి యున్నవి నడుముకు చుట్టుకున్న పట్టాదప్ప, ఒంటి మీద యింకేమీ లేదు"

"ఐతే వారు నీతో మాట్లాడారా ?"

"చాలాభాగం వారు పనులన్నీ మౌనంగానే చేస్తారు వారిలో వారుకూడా అతి కొద్దిగా మాట్లాడుకుంటారు వారిలో ఒకరు, తక్కినవారివంక ఒక్కచూపు విసురుతాడు అది తక్కినవారు అర్థంచేసు కుంటారు మీరు యిక్కడ చాలా కాలంనుండి వుంటున్నారా ? అని పొడుగుపాటి ఆయన్ని అడిగాను ఆయన కోపంవచ్చినవానివలె ముఖం చిట్లించుకొని యేమిటో సణుగుకున్నాడు ముసలాయన గభాలని ఆయన చేయిపట్టుకొని ముసిముసి నవ్వులు నవ్వాడు దాంతో ఆయన చప్పగా చల్లబడ్డాడు ముసలాయన నావంకచూచి చిన్న నవ్వునవ్వి మ మ్మిలా బ్రతుక నియ్యండి బాబూ అన్నాడు

జాలరి యిలా కధ చెవుతూవుండగానే ఓడ దీవిని సమీపించింది చూడండి ఇప్పుడు అదిగో స్పష్టంగా కనపడుతున్నది" అని వర్తకుడు చేతితో చూపించాడు

మతగురువు ఆవంక చూచాడు నిజంగానే దీవి కనపడ్డది, నల్లని చారవలె కొంతసేపు దానివంక పరకాయించిచూస్తూ అలా నిలచి అచటినుండి ఓడ వెనుకభాగమునకువెళ్లి, చుక్కాని త్రిప్పువాణ్ణి।

అది యేమి దీవని అడిగాడు

"అదా! దానికి పేరులేదు ఈ సముద్రంలో యిలాంటివి లక్షోప లక్షలు'' అన్నాడు

"ఆదీవిలో ముక్తికొరకు తపస్సుచేస్తున్న మును లున్నారట, నిజమేనా?''

"ఆ నిజానిజాలు నాకు తెలియవు గాని బాబు గారూ! జాలర్లుమట్టుకు వారిని తాము చూచామని చెబుతూవుంటారు. అవి కల్లబొల్లి మాటలు కావచ్చు కల్పనాకథలు కావచ్చు"

"నాకు ఆదీవిమీద దిగి వారిని చూడవలెనని వున్నది అది యెలా సాధ్యమౌతుంది?"

ఓడ దీవిదగ్గరకు పో వీలులేదు కాని, చిన్న బోటుమీద తమను అక్కడికి చేరవేయవచ్చును ఈ విషయం తాము కెప్టెన్‌తో మాట్లాడితే బాగుంటుంది

కెప్టెన్‌కు కబురు పంపగా ఆయన వచ్చాడు "ఈ మునులను చూడదలచాను. న న్నచటికి పడవ మీద పంపగలరా మీరు?'' అన్నాడు

మతగురువు బుద్ధిత్రిప్పుటకు, కెప్టెన్ ప్రయత్నించాడు "ఆహా! పంపవచ్చును గాని మాకు,ఆలస్య మౌతుంది, అదీగాక నేను తమబోటిపెద్దలకు చెప్పటం సాహసంగానే వుంటుంది గాని, ఆముసలివాళ్ళను చూడ్డానికి మీరుపడే శ్రమకు తగిని ఫలితమేమీ వుండదు నేను చూడలేదుగాని చెప్పుకోగా విన్నాను ఆ ముదుసళ్లు వుత్త అవివేకులనీ, వారికేమీ అర్థంకాదనీ, సముద్రములోని చేప లేలా మాట్లాడవో, వారుకూడా యెన్నడూ నోరుతెరచి ఒక్కమాటకూడా అడరనీ '' నేను వారిని చూచితీరాలి మీ శ్రమకు, కాలహరణానికి తగినట్టు ప్రతిఫలం ముట్టచెబుతాను దయయుంచి నాకొక చిన్న పడవ యేర్పాటు చెయ్యండి" అన్నాడు మతగురువు

మార్గాంతరంలేక చిన్న పడవ ఒకటి దింపమని వుత్తరువుచేశాడు కెప్టెన్

సరంగులు, తెరచాపలు సవరించారు చుక్కాని వాడు ఓడను దీవివైపుకు పట్టించాడు ఓడ ముందు భాగంలో, మతగురువుకోసం ఒకకుర్చీవేశారు ఆయన ముందుచూస్తూ దానిమీద కూర్చున్నాడు ప్రయాణీకు లంతా అక్కడే గుమికూడి దీవివున్నవైపు తెప్ప వాల్చకుండా చూస్తూ నిలబడ్డారు మంచి చూపుగల వారికి దీవిమీద వున్న గుట్టలు కనబడుతుండెను కొంచెంసేపటికి ఒక మట్టిగుడిసె కనపడెను ఒకనికి మునులు కనపడిరి కెప్టెన్ దుర్భిణీయంత్రం పట్టుకొని వచ్చి, దాంతో ముందు తాను చూచి, తరువాత మత గురువుచేతికిచ్చి, నిజమే చక్కగా కనపడుతున్నది. ఒడ్డున ముగ్గురుమనుష్యులు నిలచియున్నారు. అదుగో అక్కడ ఆ పెద్దగుట్టకు కొంచెం కుడివైపుగా'' అన్నాడు

మతగురువు దుర్భిణీయంత్రం తీసుకొని కళ్లకు పెట్టుకొని, ఆ ముగ్గుర్నిచూచాడు పొడుగువాడొకడు, వానికంటె పొట్టివాడొకడు, నడుము వంగి బాగా కురచగావున్నవాడింకొకడు, ఒకరిచేయి ఒకరు పట్టు కొని ఒడ్డున నిలచియున్నారు.

కెప్టెన్ మతగురువువంకచూచి "స్వామీ, ఓడ యింతకుమించి యింకా ముందుకుపోదు తాము ఒడ్డు కుపోవలెనంటే చిన్న పడవమీద వెళ్లవచ్చు మేము లంగరువేసి ఓడను యిక్కడ ఆపివుంచుతామన్నాడు

తొందరతొందరగా మోకు వదిలారు లంగరు దింపారు తెరచాపలు చుట్టివేశారు, ఓడ వెనక్కు గుద్దుకుని కదిలింది చిన్నపడవను నీళ్లలోకిదింపారు సరంగులు కిందికిదూకారు మతగురువు నిచ్చనమీదుగా దిగి పడవలోకూర్చున్నాడు. సరంగులు తెడ్లుఆడించడం మొదలుపెట్టారు పడవ వడిగా దీవివైపు పోసాగింది వారు రాయివిసురుడుదూరంలోకి వెళ్లేటప్పటికి ముగ్గురు ముదుసళ్లు కనపడ్డారు నడుముకుమాత్రం నారపట్టా చుట్టుకొనివున్న పొడుగుమనిషి, చిరుగులబొంతకోటు చుట్టుకొనివున్న కొంచెం పొట్టివాడు మతగురువులు తొడుక్కునే పొడుగుచొక్కా వేసుకుని వయసువల్ల వంగియున్న మరీ ముసలివాడు, ముగ్గురూ ఒకరి చేయి, ఒకరు పట్టుకొని నిలచియున్నారు.

సరంగులు పడవను ఒడ్డుకుపట్టి గట్టిగాపట్టు కున్నారు మతగురువు దిగాడు

మునులు వంగి ఆయనకు నమస్కరించారు ఆయన వారిని ఆశీర్వదించాడు దానికి వారు మరీ మరీ నేలకువంగి నమస్కరించారు మతగురువు ప్రసంగం ప్రారంభించాడు

"ఆత్మవిముక్తి మానవకోటివిముక్తి సాధించు టకు నిరంతరము మన ప్రభువైన యేసుక్రీస్తును ప్రార్థి స్తూ, మహానుభావులు తాము యిక్కడ వుంటున్నారని విన్నాను నేను అతి స్వల్పుడనగు క్రీస్తుసేవకుడను దేవునిబిడ్డలగు జనసమూహమును సరియైనస్థితిలోవుం చుటకు, వారి యోగక్షేమములకొరకు ప్రార్థించుటకు దైవానుగ్రహమువల్ల నియమింపబడ్డాను దైవభక్తులగు తమ దర్శనము చేసుకోవలెనని చేతనైనంతలో తమ కేమైనా వుపదేశించవలెననీ యిచ్చటికివచ్చాను "

ముసలివాళ్లు ఒకరిమొగ మొకరు చూచుకొని ముసిముసినవ్వులు నవ్వుకొన్నారేగాని, పల్లెత్తుమాట మాట్లాడలేదు, మీ ఆత్మవిముక్తికొరకేమి ప్రయత్న ముచేస్తున్నారో, యీ దీవిమీద నివసిస్తూ భగవత్సేవ యెలాచేస్తున్నారో నాయందు దయయుంచి చెప్ప గోరుతున్నాను'' అన్నాడు మతగురువు

రెండవముని నిట్టూర్పువిడిచి అందరిలోకీ ముసలిమునివంక చూచాడు ఆయన చిరునవ్వు నవ్వి యిలా అన్నాడు

"ఓ! భగవత్సేవకుడా! మాకు దేవునికి సేవ యెలా చెయ్యాలో తెలియదు మాకు మేము సేవ చేసుకోవటం, మమ్ములను మేము పోషించుకోవటమే తెలుసు "

"ఐతే మీరు దేవుణ్ణి యెలా ప్రార్థిస్తారు?" అన్నాడు మతగురువు

మేము యిలా ప్రార్థిస్తాము అన్నాడు ముని. "మీరు ముగ్గురు మేము ముగ్గురము మమ్ము కరుణించు తండ్రీ "

ముసలాయన యీమాటలు అంటూ వుండగానే తక్కినయిద్దరూ ఆకాశంవైపు చూచి ఇలా అన్నారు.

"మీరు ముగ్గురు మేము ముగ్గురము మమ్ము కరుణించు తండ్రీ,''

మతగురువు నవ్వుకున్నాడు

"మీరు భగవంతుని, త్రిమూర్తిత్వమునుగురించి విన్నారనుకొంటాను. కాని మీ ప్రార్థన సరిగాలేదు భక్తాగ్రగణ్యులారా! మీమీద నాకు దయకలిగింది పరమేశ్వరుని సంతోషపరచటమే మీ వుద్దేశముగా కనపడుతున్నది కాని ఆయనకు సేవజేయుటెలాగో మీకు అర్థముకాలేదు, ప్రార్థించేపద్ధతి అదికాదు వినండి నేను బోధిస్తాను ఇది నా స్వంతకవిత్వము కాదు, పవిత్రగ్రంథాలలో పరమేశ్వరుడే తన నెలా ప్రార్థించాలో మానవులకు ఆదేశించాడు" అంతట మతగురువు, పరమేశ్వరుడు స్వయంగా మానవులకు యెలా వ్యక్తము చేసుకున్నాడో వివరించాడు పరమేశ్వరుడు తండ్రి, కుమారుడు, పవిత్ర ఆత్మగా వ్యక్తముచేసుకున్నట్లు చెప్పాడు

"పరమేశ్వరుడు కుమారునిరూపమున, మానవోద్ధరణకొరకు భూలోకములో అవతరించాడు ఇదుగో యీ తీరుగా ప్రార్థించ"మని ఆయన మునులకందరకు బోధించాడు

"వినండి నేను చెప్పినట్లు "మా తండ్రీ'' అనండి, మొదటి ముసలివాడు "మాతండ్రీ"అన్నాడు రెండవవాడు "మాతండీ్రి" అన్నాడు. మూడవవాడు కూడా "మాతండ్రీ" అన్నాడు "వైకుంఠవాసా!" అన్నాడు మతగురువు

మొదటిముని "వైకుంఠవాసా" అన్నాడు రెండవవాడు తడబడపడ్డాడు మూడవవాడు సరిగా అనలేకపోయాడు ఈయనకు గడ్డాలు మీసాలు బాగా పెరిగి నోటికి అడ్డం రావటంవల్ల స్పష్టంగా పలుకలేకపోయాడు మూడవవానికి బొత్తిగా పళ్ళులేవు పాపం! ఏదో వినపడీ వినపడనట్లు గొణిగాడు

మతగురువు మళ్ళీ చెప్పాడు తిరిగి మునులు వంతపలికారు మతగురువు ఒకరాతిమీద చదికిలబడ్డాడు, మునులు ముగ్గురు ఆయనయెదుట నిలచి, ఆయన నోటివంకే చూస్తూ, ఆయన యెలా చెపితే, అలా అన్నారు మతగురువు ప్రొద్దుకూకులు కష్టించి ఒక్కొక్క మాట యిరవైసార్లు, ముప్పైసార్లు, నూరుసార్లు కూడా చెప్పాడు ముసలివారు అలాగే వంతపలుకుతూ వున్నారు వారు తప్పుపలకటం, ఆయన సరిదిద్దటం, మళ్లీమళ్లీ మొదలెత్తుకోవటం ఇదీ వరస దైవప్రార్థన అంతా, తనతో కేవలం వంతపాడటమేకాదు వారంతటవారు వప్పజెప్పేవరకు, మతగురువు వారిని వదలలేదు వారిలో మధ్యవానికి అది అందరికంటే ముందు వచ్చింది తనంతట తాను అంతా వప్పజెప్పగలిగాడు. మతగురువు, ఆయనచేత తిరిగితిరిగి అనిపించాడు చివరకు యెలాగైతేనేమి, తక్కినవారికికూడా వచ్చింది.

మతగురువు లేచి, ఓడదగ్గరకు పోబోయేటప్పటికి సందెచీకట్లు కమ్ముతున్నాయి చంద్రోదయం కాబోతున్నది ఆయన వారివద్ద సెలవుపుచ్చుకున్నాడు. వారు నేలకువంగి ఆయనకు నమస్కరించారు ఆయన వారిని పైకి లేవనెత్తి, వరుసగా ముగ్గుర్ని ముద్దుపెట్టుకొని నేను నేర్పినట్టుగానే మీరు ప్రార్థనచేస్తూ వుండండని చెప్పి చిన్నపడవమీద ఓడకు చేరాడు,

చిన్న పడవలోయెక్కి ఓడదగ్గరకు వస్తూవుండగా, దైవప్రార్థనచేస్తున్న మునుల కంఠధ్వనులు ముగ్గురివీ బిగ్గరగా వినబడుతున్నవి పడవ, ఓడను సమీపించినకొద్దీ వారి కంఠధ్వనులు వినబడటములేదు గాని వారుమట్టుకు కనుపించుచున్నారు ఆయన వారిని వదలివచ్చినప్పుడు ఒడ్డున యెలా నిలచియున్నారో, అలాగే అందరిలోను పొట్టివాడు మధ్య, అందరిలోను పొడుగువాడు కుడివైపున యీరాశివాడు యెడమవైపున వెన్నెలలో నిలచి యున్నారు మతగురువు, ఓడమీదికి రాగానే, లంగరు తెరచాపలు యెత్తారు తెరచాపలు గాలిపోసుకున్నవి ఓడ వడిగా సాగిపోయింది మతగురువు ఓడ వెనుకవైపు కూర్చుని ఆ దీవివంకే చూస్తున్నాడు కొంతసేపటివరకు మునులు కనపడుతూనే వున్నారు ఓడ దూరమైనకొద్దీ దీవి కనపడేవేగాని మునులు కనపడలేదు చివరకు అదికూడా అదృశ్యమయ్యెను వెన్నెలలో సముద్రజలంమట్టుకు అలలతో తళ తళ లాడుచుండెను యాత్రికులంతా నిద్రకుపడిరి ఓడపైభాగమంతా ప్రశాంతంగాఉండెను కాని మతగురువుమాత్రం నిద్రపోదలచలేదు చుక్కానివద్ద వంటరిగా కూర్చుండెను దీవి కనుపించకపోయినా ఆవైపే చూచుచుండెను ఆ ముగ్గురు మునులనుగూర్చి,

వారి మంచితనాన్నిగూర్చి, ఆలోచించుచుండెను భగ వత్ప్రార్థన నేర్చుకున్నందుకు వారెంత ఆనందించారు? అనుకున్నాడు. అటువంటి భాగవతోత్తములకు, బోధించే అవకాశం కలుగజేసినందుకు పరమేశ్వరుని కొనియాడాడు,

మతగురువు దీవివైపే చూస్తూ ఆలోచనానిమగ్నుడయ్యాడు చంద్రకాంతులు ఆయన కళ్ళముందు మిల మిల లాడుచుండెను సముద్ర తరంగముల మీద ఒకప్పుడు యిక్కడా, ఒకప్పుడు అక్కడా తళుక్కు తళుక్కు మనెను సముద్రముమీద ఒక వెన్నెలబాట యేర్పడెను హఠాత్తుగా ఆబాటలో, యేదో తెల్లనిది ప్రకాశవంతముగా కనుపించెను "అదేమిటి? సముద్రపుపిట్టా? చిన్నపడవకు కట్టిన తెరచాపా?" మతగురువు దానిమీదే దృష్టి నిలిపి ఆశ్చర్యపోయెను "ఏదో చిన్న పడవ ఓడవెనక వస్తూవున్నట్టున్నది అతివేగంగావస్తున్నదే? ఒక్కనిముషంకింద యెంతో దూరాన కనుపించింది. ఇంతలోనే దగ్గరకువచ్చిందే! తెరచాప లేదు, పడవ యెలా పోతుంది? ఏదైనప్పటికీ వెంటాడుతున్నదే? ఓడను కలుసుకునేటట్టువున్నది" అని మతగురువు అనుకున్నాడు

అదేమిటో ఆయన తెలుసుకోలేకపోయాడు "పక్షికాదు. పడవకాదు. చేపకాదు! అది మనిషి కంటే పెద్దదిగా వున్నది అయినా నడిసముద్రంమీద, మనిషి యెలా నడిచివస్తాడు?'' మతగురువు లేచాడు చుక్కాని వానితో యిలా అన్నాడు "తమ్ముడూ! అదేమిటో అక్కడచూడు" స్పష్టంగా అదేమిటో చూడలేక, మతగురువు అదేమిటి? అని మళ్ళీప్రశ్నించాడు —— ముగ్గురు మునులు నీటిమీద పరుగెత్తుకుంటూ వస్తున్నారు దేదీప్యమానంగా వెలిగిపోతున్నారు తెల్లని గడ్డాలు మెరిసిపోతున్నవి ఓడ నడవటం లేదా అనే భ్రమ కలిగించేటంత వేగంగా వస్తున్నారు

చుక్కానివాడు చూచాడు భయోత్పాతంతో చుక్కాని వదిలి యిలా అన్నాడు అయ్యగారు నేలమీద పరుగెత్తినట్టు, ముగ్గురు మునులు నీటిమీద పరుగు పరుగున వస్తున్నారు"

ఇది విని, ప్రయాణీకులంతా యెగురుకుంటూ ఓడపైకివచ్చారు, ఒకరిచేయి ఒకరుపట్టుకొని, ముగ్గురు మునులూ దగ్గరదగ్గరకు వస్తున్నారు, మొదటి యిద్దరూ ఓడను ఆపమని సంజ్ఞచేసిరి. వారు కాళ్లు కదపకుండా నీటిమీద జరజరా జారుకుంటూవచ్చారు ఓడ యింకా ఆగనేలేదు. మునులు ఓడను సమీపించి, తలలు పైకెత్తి, ముగ్గురు ఒకేసారి యిలా అన్నారు ఓ భక్తాగ్రేసరా! నీవు మాకు బోధించిందంతా మరచిపోయాము మేము దాన్ని సంతగా చెప్పుకున్నంతవరకు జ్ఞాపకంవున్నది చెప్పటం, కొంచెం ఆపేసరికి ఒక్కమాట మరిచాము ఇప్పుడు అంతా పూర్తిగా మరచిపోయాము ఈషణ్మాత్రం జ్ఞాపకం లేదు మళ్లీ బోధించండి స్వామీ"

మతగురువు మునులున్న వైపుకు వచ్చి, ఓడ క్రిందివైపుకువంగి యిలా అన్నాడు "మీకు బోధించటానికి నేనెంతటివాడను? మీరే నిజమైన భగవద్భక్తులు మీ ప్రార్థనే దేవుడు వందుగా వింటాడు. ఈ పాపాత్ముల క్షేమముకొరకు మీరు ప్రార్థించండి."

మతగురువు వినమ్రుడై మునులకు మ్రొక్కెను వారు వెనుకకుమరలి సముద్రంమీద వెళ్ళిపోయిరి. వారు అదృశ్యం అయినచోట సూర్యుడుదయించేవరకూ, ఒక దివ్యజ్యోతి వెలుగుతూనే ఉండెను

అనువాదం నల్లపాటి హనుమంతరావు.

మగవారు లేక 70,00,000 మంది వివాహమాడలేదు

యుద్ధానంతరం జర్మనీలో మగవారికి కొరత యేర్పడినది. పారిశ్రామిక, ఆర్థికవిషయాలకన్న దాంపత్యవిషయము జర్మనీలో ప్రాధాన్యమువహించియున్నది. అందువలన వివాహము కాని స్త్రీలు పురుషులకొరకై అల్లాడుచున్నారు. ఇతరవిధముల సంతానవతులగుటకు ఉపాయముల నన్వేషిస్తున్నారు. ఫ్రా అర్గాగిల్ బ్రా అను నామె తాము యేదో విధంగా కన్న సంతానాన్ని దాంపత్యములో కలిగిన సంతానమునకున్న హక్కులన్నిటిని ప్రసాదింపమని కోరుచున్నది. ఈమె కొంత మంది స్త్రీలకు నాయకురాలు. భర్తలు లేకుండా సంతానము కన్న స్త్రీలకు యెక్కువ అలవెన్సులనిమ్మని తూర్పుజర్మన్ ప్రభుత్వమును కొందరు కోరుకున్నారు.

యుద్ధములో భర్తను కోలుపోయిన డోరొతీ క్లైన్ అను నామె కొద్దికాలవివాహాలుంటే బాగుండు నంటున్నది. వివాహముకాని సైనికులున్నారు. వారితో యీ కొద్దికాల వివాహములు జరుపవలెనని ఒక ఫ్యాక్టరీ కూలియామె సలహా చెప్పుచున్నది

ఆడువారు లేకపోతేనూ యిబ్బందే

ఇది యిట్లా ఉండగా పాకిస్థానులో యింకొకవిధమైన యిబ్బంది వచ్చింది. అక్కడ ఆడువారు తక్కువ. దీనికితోడుగా అర్థము, పౌరుషములు గలవారు ఒకరికి యిద్దరు ముగ్గురు భార్యలను చేసుకొని జనానాలు నింపుకుంటున్నారు. అందువల్ల యెంతోమంది మగవారు ఒక్కభార్యఅయినా దొరకక బ్రహ్మచారులుగా ఉండవలసివస్తున్నది. ఎవరూ ఒక భార్యకంటె వివాహమాడరాదనే శాసనము కావలెనని కోరుకుంటున్నారు. బహుభార్యలున్నవారి చేతులలో రాజ్యమున్నది. వీరి మొర యెవ రాలకిస్తారు ?

పోనీ భారతదేశంలో ఉండే ముసల్మాను కన్యలను వివాహమాడుదామంటే వారు నల్లనివారు. కోడలు నలుపయితే కులమల్లా నలుపుఅవుతారేమోననే భయము. ఇంగ్లండు మొదలగు దేశాలలోని కన్యలను వివాహమాడుదామంటే చదువురాని పంజాబువారిని వారు వివాహమాడుతారా ? అదీగాక వారికెంత జాత్యహంకారము ? వారు వీరితో న్రమతగా సంసారం చేస్తారా ?

★ ఎవరికి తెలుస్తుంది ★

[నీతిదాయకమైన నిజమైన ఆరోగ్యకథ]

థేడియస్ మార్లిన్ అనే డాక్టరుండే వాడు. అతనికి ఒక గట్టి విశ్వాసముండేది. ప్రపంచకములో మంచివారు ఉంటే ఫరవాలేదు. అసలే అన్నపువేడిమితో యేడుస్తుంటే నిర్భాగ్యులను, వికలాంగులను కని, పెంచి ప్రపంచకమును లేమిడికి గురిచేయుటము చాలా అన్యాయమని, అతని కొక గట్టి నమ్మక ముండేది. అతడు చనిపోవువారిని, బాధ లేకుండా చనిపోవునట్లు చేయుటలో ప్రజ్ఞ సంపాదించెను. ఆ విద్య చాలా మంచిదని ఆతడు తోడివిద్యార్థులతో వాదించేవాడు.

తోడివిద్యార్థు లనేవారు "చంపటం మనపనికాదు. వికలాంగులు, గ్రుడ్డివారు, అవధ్యులను రక్షింపవలసినపని మనది" అని. మార్లెన్ అనే వాడు "మనము రోగములను కుదిర్చి ఆరోగ్యవంతులను చేయాలె. లేక పోతే ఆ రోగులను బాధపడనివ్వటంవల్ల లాభమేమిటి ? వారిని సుఖంగా చంపటం మంచిది" అని. ఇట్లా ఉండగా అతడు మెడికల్ కాలేజీలో చివరిసంవత్సరం చదువుచుండగా ప్రొఫెసర్ అతనికి ఒక జర్మను కాందిశీక ప్రసవను వప్పగించెను. ఆమెకు అదివరకే 9 మంది సంతానం. ఇది పదవకాన్పు. ఆ బిడ్డ పుట్టెనుగాని అందు ప్రాణము లేదు. మార్లిన్ తక శ్వాసవలన ఆ బిడ్డను బ్రదికింపవలసి యుండెను. అప్పు డతనికి ఒక ఊహ తోచింది. "ఈ పేదరాలికి [illegible] భరింప శక్యము కానంతమంది సంతానం ఉన్నారు. ఈ బిడ్డకు ఒకకాలు పొడుగు, రెండోకాలు పొట్టిది. ఈ బిచ్చగాడు జనుల అపహాస్యానికి గురిఅయి కుంటుకుంటూ జీవింపకున్న లోటేమియు నుండబోదు. నేనిప్పుడు వీని ముక్కులోగాలి పూరింపకున్న భూమికి ఒక కుంటిబిచ్చగాని బాధ తప్పుతుంది" అని.

అతనిలో ఉండే అశ్వినీదేవతలు ఊరుకోలేదు. అభ్యాసబలమువలన ఆ బిడ్డ లోనికి గాలిని పూరించనే పూరించెను. బిడ్డ ఊపిరితిత్తులు తిరిగి పనిచేయనే చేసినై. ఆ బిడ్డ బ్రదికెను. ఆ తల్లి ఆబిడ్డను తీసికొనిపోయెను. అతడు తనలోతాను "అసలే పేదరాలు. పైగా కుంటిబిడ్డ. నేను చాలా పాపము చేశాను. నేనేమి చేయకుండా ఉంటే బాగుండేది. ఒక కుంటి బిచ్చగానిబాధ యీ భూమికి లేకుండాపోయేది. జీవితాంతము అతడు నా జీవానికి యేడువకుండా తప్పేది" అని గొణుక్కుంటూ దుఃఖిస్తూ యింటికి పోయినాడు.

అతడు పరీక్ష ప్యాసయినాడు. వేరే పట్టంపోయి వైద్యవృత్తి ఆరంభించి మిగతా డాక్టరులవలెనే రోగులకు చికిత్సచేస్తూ ధనము గడిస్తూ ఉన్నాడు.

ఇలా కొన్ని సంవత్సరాలు గడచినై. అతనికి కొక కొడుకు. అతడు వివాహమాడి ఒక కుమార్తెను కన్నాడు. కొడుకూ కోడలు

షో టూరు ప్రమాదములో మరణించారు. మనుమరాలు అతని పోష్యములోకి వచ్చింది. ఆమెను అతడు గాఢముగా ప్రేమించి పోషించు చుండెను.

ఇట్లుండగా ఒక ఉదయము ఆబిడ్డ నిద్ర లేచునప్పటికి ఆమె మెడ బిగుసుకొనిపోయెను. కాళ్ళు, చేతులు విచిత్రమైన బాధతో నుండెను. మొదట అది పక్షవాతమువంటి దేదో వచ్చిన దనుకొనెను. వైద్యగ్రంథములలో అంతంతమాత్రపు వర్ణనమాత్రమే ఉండెను. అంతకాలము వైద్యముచేసినా మార్లిన్ అట్టి రోగము చూడలేదు. అందువలన అత డా బిడ్డను నాడులవైద్యులవద్దకు తీసుకొనిపోయి చూపించెను. వారు చూచిరి. తలఊపి, ఆ రోగమునకు మందుగాని చికిత్సగానియేమియు లేదనియు అది క్రమక్రమముగా ముదిరిపోయి దేహము చచ్చుబడిపోవునని చెప్పిరి. అందులో ఒక నిపుణుడు "టి. జె. మిల్లరు అనే ఒక చిన్న డాక్టరున్నాడు. అతడు యిట్టి చచ్చు వ్యాధులనుగురించి యీమధ్యనే ఒకవ్యాసం ప్రచురించాడు. అతనితో సంప్రదించుట మంచిది" అన్నాడు.

మార్లిన్ తనమనుమరాలు బార్బరాను ఆ చిన్న డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకొని పోయెను. అది ఒక చిన్న ప్రైవేటుచికిత్సాలయము. అందు పూర్వపద్ధతులతో గాక అపూర్వపద్ధతులతో వికలాంగులకు చికిత్స జరుగుచుండును.

ఆ చిన్నడాక్టరు కుంటుచుండెను. మార్లిన్ తో "నేనుకూడ కుంటివాడనే. నా రోగులు కుంటివారే. మేమంతా కుంటి వారముగానే ఉన్నాము. వారు నన్ను కుంటి డాక్టరు అంటారు. ఆ పేరే నాకు ఇష్టముగా కూడా ఉంటుంది. నా నిజమైన పేరు థడియస్. ఇది మా అమ్మ పెట్టిన పేరు. నేను పుట్టినప్పుడు ప్రాణంలేకుండా పుట్టితే థడియస్ అనే మహానుభావుడు నన్ను బ్రదికించినందున ఆమె నాకీ పేరు పెట్టింది" అన్నాడు. డాక్టరు మార్లిన్ కు ఆనందంతో కంఠం స్తంభించింది. ఒకప్పుడు తా ననుకొన్నాడు "యీ కుంటి వాడు లేకపోతే యీ ప్రపంచకానికి యేమీ లోటురాదు" అని. అప్పుడు తనకు జ్ఞానంలేదు. ఇప్పుడు అతనికి నిజము తెలిసింది. ఆ చిన్న డాక్టరుతో "నీవు కుంటివాడవు. నేను సత్యము చూడజాలని గుడ్డివాడను. గ్రుడ్డితనము కన్న కుంటితనమే మంచిది' అని కరస్పర్శ చేశాడు.

మంచి కథ కాదూ?

 ఆహారములేని పాట్లు - కమలము 

దీనిని పెంచటానికి యెవరూ దున్న నక్కరలేదు. ఎరువుతో పనిలేదు. ప్రత్యేక జాగ్రత్తలేమి అక్కరలేదు. ఒకదుంప తీసుకొని వచ్చి చెరువులో పడవేస్తే ఆ బురదలోనే అది తామరతంపరగా వృద్ధిఅవుతుంది. మన దేశములో యెన్నో కొలనులు, చెరువులు, కుంటలూ, సరస్సులూ ఉన్నవి.

దీనికాడను యేనుగులు తెంపి ఆహారంగా తింటవి. అతి నిర్మలజీవనంచేసే హంసలకు

గూడ తామరతూండ్లు ఆహారమే. ఇందులో మాంసకృత్తు, పిండిపదార్థము, చక్కెర కల వని మైసూరులో కేంద్రఆహారశాస్త్రపరిశోధ నాలయమువారు నిశ్చయించినారు. మన దక్షిణభారతములో లేదు గాని ఉత్తరభారత ములోనివారు తామరతూండ్లను కూరగా చేసుకొని రొట్టెతో కలపి తిందురు. తామర తూండ్లను ముక్కలుచేసి ఉప్పుతోచేర్చి యెం డించి వేయించుకొని తింటున్నారటగూడాను. తామరపువ్వు బాగుగా వికసించిన తరువాత బంతి, చేమంతి, పూలయందువలెనే అందు ఒక కాయ ఉంటుంది ఆ కాయలుగూడా ఆహారముగా ఉపయోగపడతయ్యట. అయితే ఆ కాయలమీద చెక్కు చేదుగా ఉంటుంది. కనుక ఆ కాయలను నానబెట్టియో, ఉడుక బెట్టియో పైపొట్టును తొలగించి తింటే రుచి గాఉంటుందని వ్రాస్తున్నారు. కాయలోగూడా యెక్కువగా మాంసకృత్తు, పిండిపదార్థము లుండి దేహపోషణకు అక్కరకువస్తవి, అని పై పరిశోధనలో తేలినది.

శత కోటి దరిద్రములకు అనంతకోటి ఉపాయములు. భగవంతుడు ప్రజలసంఖ్యను పెంచినట్లు వారు తిని బ్రదుకదగిన ఆహారము లనుగూడా పెంచినట్లున్నది.

నయమైన వ్యాధి—రొంప; పడిశెము - చికిత్సలు

నేను చిన్నప్పటినుంచి రొంపతో బాధ పడుచుండెడివాడను, కాలేజీలు దాటినప్పటి నుంచి ఈ బాధ నాకు బాగా జ్ఞప్తియున్నది. ఇది ఏ కారణములవలన వచ్చుచున్నదని ఇచ్చ ట విమర్శించుట నా యుద్దేశముగాదు. శరీ రములోని నిస్సత్తువే కారణమని తెలి యును. రొంపపట్టినప్పుడెల్ల విపరీతభారముగా నుండెడిది, జ్వరము, దగ్గుకూడనుండుటకలదు. గాలిమార్పు, నీటిమార్పు అయినపుడెల్ల రొంప తయారు. మబ్బుపట్టుట భయము. చల్లటి గాలికాని వర్షముకాని శీతలముగాని వచ్చినప్పుడెల్ల ముప్పు. చిత్రమేమన్న, మండు వేసవిలోకూడ రొంపపట్టుటయే. ఇంట్లోనూ చుట్టుప్రక్కలా నున్నవారందరికంటె ముందు నన్ను వెదకిపట్టేది. ఇట్లు సుమారు రెండు నెలల కొకసారివచ్చుట కలవాటుపడితిని. మొదట ముక్కులో నీళ్లుకారుట, నీరసము, దిబ్బడ, తుదకు చిక్కబడి రక్తజీర, తలబరువు జ్వరము వగైరా గుణములు, మొత్తము 10 లేక 15 రోజులు పట్టును మళ్ళీ కొంచెము ఓపికవచ్చిందో లేదో ఒకనెల సుమారు గడచు సరికి, వాతావరణములోనో, శరీరములోనో ఏదో మార్పు వచ్చుట నాకు మరల ముప్పు వాటిల్లినదన్నమాట. ఇట్లా నాజీవితానికి ఒక భీతి లాగ తయారైంది

ఇక దీని వైద్యము. పలుమారులు దీనిని భరించి బాధపడుట లేదా ఏదో డాక్టరు వద్ద మందులు, ఏమీ ప్రయోజనము లేక పోవుట, టానిక్కులు, విటమినులు. గ్రుడ్లు చేపనూనె చివరకు 1949 సంవత్సరములో "పెన్సిలిను" ప్రారంభించాను. కాని లాభము కనబడ లేదు. వీసమెత్తైన ఉపయోగపడ లేదు. కొన్ని సంవత్సరములనుండి తలస్నానము మానితిని. దీని చికిత్సనుగురించి ఎన్నివిధము

లుగా చేసితినో అంతులేదు. జీవితంలో అలవాట్లు మార్చకుండా దీనికి ఎట్లాగైనా చికిత్స కనిపెట్టాలని నిశ్చయంచేసి హోమియోపతి, ఎల్లోపతీ, గృహవైద్యములూ (domestic remedies) వాడి చూశాను. లాభం లేక పోయింది.

ఈ మధ్య నాకు ఒక సంవత్సరంనుండి అజీర్ణరోగం (dyspepsia) కూడ సంభవించింది. ఇక శక్తి మరీపోయి, శరీరబరువు తగ్గిపోయి మరీ విపరీతంగా రొంప మొదలు పెట్టింది ఈ అజీర్ణరోగమునకు వ్యాయామముతప్ప మందు లేదని స్నేహితుల హితోపదేశంవలన వ్యాయామములలో కెల్ల యోగాసనములు మంచివని చదివి తెలిసికొని రోజూ ప్రొద్దున్న ఈక్రిందనుదహరించిన ఆసనములు నాఅంతట నేనే ప్రారంభించాను. ఈ వ్యాయామము క్రితం జనవరి 52, 1 వ తేదీ మొదలు చక్కగా అలవాటుపడి సాగుచున్నది. అజీర్తి ఆట్టే తగ్గినట్లు ఇంకా నిదర్శనం బాగా కనబడలేదు గాని రొంపమాత్రం మాయమై పోయింది. అది చూచి రొంపచే నావలెనే బాధపడేవారి కందరికీ ఈ వ్యాయామము చేసిచూడమని కోరుచూ ఇది 'ప్రకృతి' పత్రికలో ప్రచురించుమని తమను కోరుచున్నాను.

వ్యాయామ క్రమము

జనవరి 1952 మొదలు ప్రారంభము

1 శీర్షాసనము క్రమముగా 1 నిమిషము మొదలు ఇప్పటికి 5 ని. వరకు వచ్చితిని.

2. సర్వాంగాసనము— 5 ని. మొదలు 8 లేక 10 నిమిషములు.

3. పశ్చిమోత్తన, హాల, చక్రాసనములు 1 ని. లేక 2 నిమిషము లు.

4 యోగముద్ర 3 రకములు—3 నిమిషములు.

5 కూర్మాసనము—1 ని. లేక 2 నిమిషములు.

6. భస్త్రిక ప్రాణాయామము— 4 లేక 5 నిమిషములు.

7. శవాసనము—1 లేక 2 నిమిషములు.

ఉదాహరణగా Recent attacks of catarrh

1 నవం. 51 మొదటివారము-10రోజులు రొంప, పడిశము.

2 డిశం. 51 నాల్గవవారము—10రోజులు రొంప పడిశము.

3. ఫిబ్ర 52 రెండవవారము— 10 రోజులు రొంప, పడిశము

4 మార్చి 52 నాల్గవవారము— 3 లేక 4 రోజులు చాల సునాయాసముగా వచ్చి పోయినది.

ఫిబ్రవరిలో వచ్చిన attack కూడ రాకుండెడిదే అనుకుంటాను అది ఏలనన రొంప ప్రారంభించిన నాడొక తెలియని స్నేహితుని సలహావలన శీర్షాసనముతోసహా వ్యాయామము మానలేదు, ఆరాత్రి జ్వరమువచ్చినది. చేయకూడదని తెలిసినది. మరల మార్చిలో రొంప ప్రవేశిస్తున్నట్లు కనిపింపగనే శీర్షాసనము మాని తక్కిన ఆసనములు తగ్గించి చేసితిని.అందుచేతనే కాబోలు 3,4 రోజులలో రొంప స్వల్పము గావచ్చి నశించిపోయింది

ఇప్పుడు రొంప రాదని ధైర్యంకలిగింది. రావటం మానుటచేతనే శరీరముయొక్క అలవాట్లు, జీవితపు routine మార్చకుండా,

అజీర్ణరోగముతో, తక్కువ vitalityతో నున్నప్పటికీ, ప్రేగులు బలంగా లేకున్నా, ఆహార వ్యవహారాలు మామూలుగా నడుస్తున్ననూ ఈ రొంప పోవుటకు యోగాసనములు చాల విలువ నివ్వగలవని నమ్మకము కల్గుచున్నది. ఇక చిన్నతనమునుండి చేసియున్నచో నెంత లాభము కల్గియుండెడిదో.

ఈ మధ్య గాలి మారటం అయింది. వర్షాలు కురిసినవి. ఇంట్లోనూ, పొరుగునా రొంపలుపట్టి బాధపడ్డప్పటికి, నాకుమాత్రం రొంప పట్టలేదు. అందుచేత ధైర్యం ఎక్కువయినది. పరిపూర్ణఫలితము తెలియడానికి ఈ 6 నెలల కాలము తక్కువే అయినా, ప్రతీ నెలా వచ్చే attack రాలేదు కనుక యోగాసనములఫలితమే ననుకొనుచున్నాను.

ఉపవాసతత్వ విద్య



[296 వ పేజీ తరువాయి]

తమస్థానమేదో, తమ అర్హత యేదో తెలుసు కున్నవారే జయశీలురుగా ఉంటున్నారు తన అర్హత యేదో ఆపనిచేయుటకే ఆత్మప్రబోధ్బలముచేస్తుంది పరి సరములు, చదువు ఒక్కొక్కప్పుడు దానిని ధ్వంసము చేస్తాయి అప్పుడు పనికిమాలినవాడు అవుతాడు తీరా చెడిపోయినతరువాత పశ్చాత్తాపపడిన ప్రయోజన మేమున్నది? ఆత్మప్రబోధనమును వెంటనే స్వీకరిస్తే పశ్చాత్తాపముతో పనిఉండదు అడిగినమాటకు జవాబుచెప్ప కుండా తప్పించుకుంటున్నాననుకొనుచున్నారు

1 వక్షోపవాసమువలన భగవదంశ నాలోఉన్న దని తెలిసినది 2 నేను యీ ప్రపంచకములో చేయ వలసినపని యేదో తెలిసినది 3 ఈ రెండు సంగతులు నాకు అతివేగముగా గోచరించినవి ఉపవసించిన తరువాత నా జీవితలక్ష్యము స్ఫుటముగా గోచరించినది నేను ఒకపని చేయగలిగిఉంటే ఆయపనులు నన్ను కాచు కొనిఉంటున్నవి ఏ ఒక్క పనిచేసినా, నా లక్ష్యం సిద్ధిస్తుంది లోకములో ఉండే సామాన్య మానవులు యెప్పుడూ యేదన్నా వృత్తిదొరుకుతుందా అని భయ ముతోనున్నారు దొరికినవృత్తి యెలా పోకుండా నిలిచి ఉంటుందా అనే భయముతోనూ ఉంటున్నారు నేను ఎక్కడ కావలెనంటే అక్కడ, ఎప్పుడు కావలెనంటే అప్పుడు ఒక వృత్తిని సంపాదించుకో గలను సత్యమును సేవించుటకు అనుకూలమయ్యే దయితేనే ఆ వృత్తిని స్వీకరిస్తాను లేకపోతే తన్నివేస్తాను. అప్పుడు అను కొంటాను "నేను ఎందుకు యాచింపవలెను అని

భక్తి అంటే నేను యెవరో తెలుసుకోవటం తద నుగుణముగా వర్తించటం

ఈ అధ్యాయము వ్రాస్తుండగా యింకొక ఉప వాసము ఆరంభముచేస్తున్నాను నేను ఒకవారమో, రెండు వారాలో ఉపవసిస్తాను నా అంతర్వాణీ, నా ఆకలి కలసి కోరితేనే భోజనం నా మనస్సు మాంద్యముగా నున్నది నా దేహములో యేదో చికాకుగాఉన్నది ఇదే ఉపవాసమునకు మొదటి దినము.

నా హృదయము తేలికగానున్నది నా ఆత్మలో ఆనందముగానున్నది దూరదూరాన దేవతల సుమధుర ధ్వనులు నన్ను ఆహ్వానిస్తున్నయి. ఇప్పుడు లోకుల చెవులకు వినపడని సుమధుర మంజులగానము వింటు న్నాను వారికి కనుపడని సుందరదృశ్యాలు చూస్తున్నా ను మానవులు అనుభవింపజాలని దివ్యవైభవము అను భవిస్తున్నాను లోకములను, సూర్యమండలాలను, నక్షత్రసమూహములను తన దివ్యజ్యోతులచే వెలిగించే మూలతత్వమును అనుభవిస్తున్నాను. నాలుక చివరను మాత్రమే తృప్తిపఱచే ఒక్క అన్నపుముద్దకన్న యివి వాంఛనీయములు కావందురా ?

సూర్యనమస్కారములు

కందాళ వెంకటాచార్యులు

[సూర్యఆత్మా జగతస్తస్థుషశ్చ—సూర్యభగవాను డీ విశ్వమంతకు ఆత్మ]

సూర్యకిరణములవలన ప్రపంచమంతయు జీవించుచున్నది సూర్యకిరణములవలననే ప్రాణులకు అపకారమును కలిగించు క్రిమి జాలము నశించుచున్నది. సూర్యకిరణముల వలననే మన మారోగ్యమును పొందు చున్నాము.

మనము ధరించునట్టిబట్టలు మొదలగు వాటియందలి మలినమును, క్రిమిజాలమును, సూర్యకిరణములు హరించుచున్నవి. మంచి యెండయందు 1, 2 గంటలు యుంచినచో క్రిములన్నియు హరించగలవు. దుర్వాసన లన్నియు మాయమైపోవును. అందుచేతనే నీడను ఆరినబట్ట దుర్వాసనగ నుండును. ఎండ లో ఆరినబట్ట దుర్వాసనగ ఉండదు మనము నివసించు గదులలోనికి సూర్యకిరణములు వచ్చుచుండునట్లు మన మేర్పరచి తగు కిటికీల నుంచవలయును తడి తగిలిన చోటులనెల్ల సూర్యకాంతి ప్రసరించునట్లు చేయుచుండ వలెను. మనము ప్రతిదినము సూర్యకిరణము లను దేహమునకు తగులునట్లు కొంతకాల మును నిర్ణయించి ఆప్రకారము శరీరము భరిం చగలిగినంతవరకు ఎండలో నుండుట మంచిది.

అయితే శరీరమునకు బడలిక కలుగ కుండా చూచుచు భరించగలిగినంతకాలము ననే ప్రతిదినము అభ్యాసపరుచవలయును. సూర్యకిరణములవలన జంతువులును, వృక్ష లతాదులును చక్కగా పెరుగుచున్నవి. సూర్య కిరణములు తగులనివారు పాలి యెండిపోవు టను మనము చూచుచునే యున్నాము. సూర్యుడు ప్రత్యక్షదైవము. సూర్యనమస్కా రములు యిహపరదాయకములు. ఈ కారణ ములవలననే సూర్యనమస్కారములు మనము చేసి తరించి తీరవలయునని మన పెద్దల యాశయము.

మనము ఆరోగ్యముగ నుండుటకును, శక్తికలిగియుండుటకును, చిరకాలము జీవించి యుండుటకును సూర్య నమస్కారము లవ సరము. నేడు ప్రపంచమంతయు సూర్యనమ స్కార వ్యాయామవిధానమును శ్లాఘించు చున్నది. ఒక్క భారతదేశమునకేకాదు, ఐరో పాఖండములోను, ఆస్ట్రేలియాలోను వేయేల ప్రపంచమందంతటను ఈ సూర్యనమస్కార వ్యాయామము అభ్యసింపబడుచున్నది. నేను "సూర్యనమస్కారములు" అనెడి నా చిన్ని గ్రంధమును 1950 సం॥రం డిశంబరు నెలలో అచ్చువేసితిని. దీనినిగురించి ప్రకృతి చందా దారులకు మాత్రమే తెలియును. ఈ చందా దారుల సంఖ్యయు అల్పమే అయినప్పటికి అనేకపుస్తకములు అయిపోయినవి. భారతి లోను, ఆంధ్రప్రభలోను ఈ నా పుస్తకము రెవ్యూ చేయబడినది దీనినిచూచి అనేకులు పుస్తకములను తెప్పించుకొనిరి. నేడు నా

వద్ద ఒక్క పుస్తకము మాత్రమే మిగిలినది. అసలు సూర్యనమస్కారములయొక్క ఘనత అది. ఇప్పుడు ఇంకను అనేక ముఖ్యాంశములను జేర్చి పెద్దగ్రంథముగ వ్రాయుచున్నాను. ఇది యంతయు అసలు యెందుకు వ్రాయుచున్నానంటే సూర్యనమస్కారముల ఘనతను నా యాత్మసోదరులు గ్రహించగలుగుతారని. నా యాత్మీయులెల్లరు సూర్యనమస్కారముల మాహాత్మ్యమును గ్రహించి, వాటిని అభ్యసించి, సంపూర్ణారోగ్యమును శక్తియు గల వారలై దీర్ఘకాలము జీవించగలందులకు వాంఛించుచున్నాను అంతేకాదు. వారంతటితో తృప్తిపొందక ఈ మార్గము ననుసరించుటకు ఇతర సోదరులనుకూడ ప్రోత్సహించగలందులకు వాంఛించుచున్నాను. ఇట్లు నా సోదరులెల్లరకు ప్రేమపూర్వకాభివందనములు. ఈ నా పుస్తకమువల్ల అనేకులు మేలు పొందెదరని భావించుచున్నాను.

ఆరోగ్యము ప్రతి మానవుని హక్కు అయియున్నది. అట్టి ఆరోగ్యమును ప్రసాదించు నుద్దేశముతో ఎవ్వారలు ఆరోగ్యమును కోరుచు తమచేతుల జాచుదురా,ఎప్పుడు వారి హస్తంబుల నలంకరించి వారికి మేలొనగూర్తునా అని నాయీ గ్రంథ మెదురు చూచుచున్నది.

ఇందలి విషయములు మనోహరములని నోట ఉచ్చరించిన చాలదు సుమా. విస్తరిముందరకూర్చొని అందు వడ్డింపబడిన బదార్థములన్నియు మనోహరముగనున్నవని సంతసించిన సరిపోవునా. చేయిజాచి ఆపదార్థముల నందుకొని నోటబెట్టుకొని అనుభవించవలెనుకదా! అటులనే ఈ గ్రంథమున జెప్పఒడిన చొప్పున ఆచరించవలయును కదా. అప్పుడు కలుగు మేలు అపారము.

నేటి జీవితము చాల విసుగుపుట్టించునదై యున్నది. ఎక్కడజూచినను భరింపరాని ధ్వనులు, ఉద్రేకము, తొట్రుపాటు, పోటీ, నిర్ణయకాలము లేకపోవుట, కష్టపడి చదువుట, అనేక విచారములు, ఆతుర్దాలు, చికాకులు, సరియైన ఆహారము లేకపోవుట, ఇత్యాదులు వీటివలన ఆరోగ్యముచెడి ఆయువు తగ్గిపోవుచున్నది. అయితే వీటిని జయించుటకు మూడుపాయములు కలవు. నిత్యము సూర్యనమస్కార వ్యాయామము చేయుచు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమును భుజించుచు, సూర్యరశ్మిని పరిశుద్ధవాయువును సద్వినియోగము చేసికొనవలెను. ప్రతివ్యక్తికి ఈ గ్రంథము, ఆరోగ్యమును, శక్తిని, దీర్ఘాయువును ప్రసాదింపగలదు.

ఈ గ్రంధమున నేను వివరించియున్నది భారతజాతీయ వ్యాయామవిధానము. ఇది శారీరక మానసిక ఆయురారోగ్యబల తేజస్సులను సాధకులెల్లరకు ప్రసాదించును.

"ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్" అని పెద్దలు చెప్పినారు. ఆరోగ్యముకొరకు మనమెల్లరము లోకబాంధవుడగు సూర్యభగవానునే ఉపాసించవలెను. ఆయన వ్యాధి వినాశదక్షుడు.

ఈ గ్రంథమున వివరింపబడిన ప్రకారము వ్యాయామముచేయు స్త్రీ పురుషులెల్లరును ఆయురారోగ్యబల తేజస్సులను పొందుట యనునది నిశ్చయము. భారతజాతి తిరిగి ఔన్నత్యమును పొంది గౌరవింపబడవలెనన్న ఈ భారతజాతీయవ్యాయామము స్వధర్మముగ

మరల ఎల్లరిచే ఆచరింపబడవలెను. ఇందు యాసనములతో కూడిన సూర్యనమస్కార వ్యాయామచిత్రములు వాయుధారణతో సహా వానిని అభ్యసించు విధానము, ఆదిత్యుని ద్వాదశధ్యానశ్లోకములు, ప్రణవ, బీజాక్షర, ఆదిత్యనామములతో సంపుటీకరణ చేయబడిన ఇరువదియైదు మంత్రములు, సౌరఅష్టాక్షరీ మంత్రము, సూర్యగాయత్రీ మంత్రము ముద్రింపబడినవి.

ప్రతి గృహమునందును, పాఠశాలలయందును, గ్రంథాలయమందును, వైద్యశాలలయందును, వ్యాయామమందిరమందును ఈ గ్రంథము ఉండితీరవలెను. ఎల్లరి యందుబాటులోను ఉండుటకుగాను చక్కని పటముకూడ (వెల 3 అణాలు) అచ్చువేయబడినది. వీటివలన ఎల్లరు మేలును పొందుదురుగాక.



ప్రకరణము 1

వ్యాయామముయొక్క ఆవశ్యకత

మానవుని ఆరోగ్యమును, శక్తిని, ఆయువును పెంపొందింప జేయుటకు, శరీర వ్యాయామము ఇదివరకు అవసరమై యుండెను, ఇప్పుడు అవసరమగుచున్నది, ఇకముందు కూడ అవసరమైయున్నది. ప్రతివ్యక్తి తనను, తన సంఘమును, తనజాతిని కాపాడుకొనుచు నిత్యజీవనముకై పాటుపడుటకు ఇది అగత్యమై యున్నది.

మానవుల ఆయుర్దాయము శతవర్షముల కాలముగ నిర్ణయింపబడియుండ అనేకులు 25మొదలు 50సంవత్సరముల వయస్సులోపుననే చనిపోవుచున్నారు. దీనికి ముఖ్యహేతువు సక్రమాహారము లేకపోవుట, త్రాగుడు, వ్యాయామము లేకపోవుటవలన రక్తము చెడుటయైఉన్నది. అందుచేత శరీరవ్యాయామము, సక్రమాహారముదివ్యౌషధములైయున్నవి. శరీరము, మనస్సు ఇవి రెండు ఆరోగ్యముగ నున్ననే మన జీవితము సార్థకము కాగలదు. ఇవి రెండును పరస్పరసంబంధము కలిగియున్నవి. శరీరము అనారోగ్యముగ నున్నయెడల మనస్సు అనారోగ్యముగ నుండును. మనస్సు అనారోగ్యముగ నుండునెడల శరీరము అనారోగ్యముగ నుండును. అటులనే మనస్సు ఆరోగ్యముగ నుండునెడల శరీరము ఆరోగ్యముగ నుండును. శరీరము ఆరోగ్యముగ నుండునెడల మనస్సు ఆరోగ్యముగనుండును. అందుచేత రెంటిని ఆరోగ్యముగ నుంచుట మానవకర్తవ్యమై యున్నది. ఇది సూర్యనమస్కార వ్యాయామమువలన సిద్ధించగలదు.

పిల్లలందరు ఎనిమిది సంవత్సరముల వయస్సు దాటువరకు పరుగెత్తుచు గెంతుచు ఆనందించుచుందురు. ఇంటా బయటాకూడ సామాన్యముగా వీరియాటలు పరుగులతోను, గెంతులతోను నిండియుండును. వారికి నియమబద్ధమైనఆట లక్కరలేదు. పాఠశాలలకు పోవు విద్యార్థులు అనారోగ్యకరమైన గదులలో ఉదయము మూడుగంటలు, సాయంకాలము మూడుగంటలు కూర్చుండవలసి వచ్చుచున్నది. పాఠశాలకు పోవు వయస్సు వచ్చునప్పటికి

ధాతు క్రమక్రమముగ ఎదుగుచుందురు. అట్టి స్థితిలో వారికి క్రమబద్ధమైన వ్యాయామ మవసరము. ఈ వ్యాయామమువల్లనే శరీరము, మనసు అభివృద్ధి యవవలసియున్నది.

శరీరము, మనస్సు అభివృద్ధియగుటకు, ఆరోగ్యము, బలము, చురుకు, మొదలగు లక్షణములు గలిగియుండుటకు వ్యాయామ మవసరమని బాలబాలికలు గ్రహించువరకు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, మొదలైన వారు బాలబాలికలచేత క్రమపద్ధతితో కూడు కొనిన వ్యాయామమును చేయించుచుండ వలెను.

నా విద్యార్థి దశలో వ్యాయామమనిన ఆకాలపునాటి విద్యార్థుల కెవ్వరికికూడ శ్రద్ధ లేకుండెను. డ్రిల్లుమాస్టరు విద్యార్థులకు లోకువ. నేను కాలేజీలో చదువుకునే రోజులలో కూడ డ్రిల్లు యనిన గౌరవమునకు లోటని విద్యార్థులు భావించెడివారు. నేను ఉపాధ్యాయుల ట్రెయినింగు అయిన రోజులలో కూడ డ్రిల్లు మాదర్జాకు తగదని అనేకులు భావించెడివారు. ఇట్టి యభిప్రాయ ముండుటచేతనే నేడు మనజాతి చాల హీన స్థితిలో నున్నది. అందుచేత వ్యాయామము చాల ముఖ్యము, అవసరము అని బాలబాలికలకు తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు చెప్పి వారిచేత వ్యాయామము చేయించుచు, మన జాతిని ఉద్ధరించగలందులకు కోరుచున్నాను. జాత్యుద్ధరణకు పెద్దలు ఎంత శీఘ్రముగ పూను కొనిన అంత మంచిది.

వ్యాయామముయొక్క విలువ

వ్యాయామముయొక్క విలువ అపారమైనది. ఇంతంతని చెప్ప వీలులేనిది. శరీరమందలి కండరములు పెరుగుటకు వ్యాయామ మవసరము. ఆరోగ్యమునకుకూడ అవసరము. వ్యాయామము పురుషులకేకాక స్త్రీలకుకూడ అవసరమైయున్నది. వ్యాయామముచేయుటకు తగిన శక్తిలేదని కొందరందురు. ఏదో ఒక వ్యాయామము చేయునెడల శక్తి క్రమక్రమముగ కలుగును. వ్యాయామమువలన ఆరోగ్యముగ నుండుటే కాదు, వ్యాధులుకూడ నయమగును. వ్యాధులను ఔషధములతోను, ఇంజెక్షనులు మొదలగు వాటితోను నయము చేయుటకు మందు వైద్యులు ప్రపంచమంతటను చాలకాలమునుండి ప్రయత్నించిరి. కాని ఫలితము లేకపోయెను. వాటివల్ల ఎంతమాత్రం ప్రయోజనములేదు. సక్రమాహారమువల్లను, సూర్యనమస్కారముల వల్లను వ్యాధులు నయమగును. ఈ రెంటి సహాయమున అనేకులు నయము చేసుకొనిరి.

వ్యాయామము అవసరమైన శరీర భాగములు

మనశరీరమందలి నాలుగుభాగములకు వ్యాయామ మవసరమైయున్నది. ఈ నాలుగు భాగములకు బలముకలిగి అవి వృద్ధియైనపుడే ఆరోగ్యము సిద్ధించును. సూర్యనమస్కారములను ప్రతిదినము, క్రమపద్ధతిని, శాస్త్రీయ యుక్తముగ చేసినచో ఆ నాలుగుభాగములు ఆరోగ్యముకలవియై వృద్ధియగును. ఆనాలుగు భాగము లేవి యందురా?

1. అన్నాశయము, లివరు, ప్రేవు లనెడి జీర్ణావయవములు. ప్లీహము, పిండకోశము వీటిని కలిగియుండునది కడుపు. కడుపునకు ప్రేవునకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధుల నుండి ప్రజ లనేకులు స్త్రీ పురుషులు బాధపడుచున్నారు. అవి అజీర్ణము, మలబద్ధకము, లివరులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, జలోదరము, మూలశంక, అతిమూత్రవ్యాధి, ఇతర వ్యాధులు పిండకోశమునకు సంబంధించిన వ్యాధులవల్ల స్త్రీ ల నేకులు బాధపడుచున్నారు.

2. హృదయము, ఊపిరితిత్తులును కలిగియుండిన ఛాతి. వీటికి సంబంధించిన వ్యాధులు పడిశము, దగ్గు, ఉబ్బసము, క్షయ, గుండె అదురు మొదలైనవి.

3. నాడీమండలము. దీనికి క్రింద మెదడు, వెన్నుబాము మొదలైనవి వచ్చును. మెదడుకు చెందిన వ్యాధులు అన్ని విధములైన తలనొప్పులు, పిచ్చి, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుట, మొదలైనవి వీటికి కారణము. మెదడు యొక్క అనారోగ్యము పక్షవాతము, నాడీ వ్యాధులు, అలవు, నిరుత్సాహము, కాళ్ళు చేతులు చల్లబడుట, నిద్రలేమి, మొదలైన వ్యాధులు వెన్నుబాముకు సంబంధించినవి.

మానవశక్తి ఆరోగ్యము నాడీమండలముమీద ఆధారపడియున్నది. శరీరము యొక్క అవయవములకు, కణములకు శక్తిని అందజేయునది ఈ నాడీమండలమే. జీవశక్తి వలన మానవునకు బలము కలుగుచున్నది కాని, మాంసపుకండలవలన కాదు. వ్యాయామమువలన ఆరోగ్యము వృద్ధియగుటయే గాక నాడీకేంద్రములకు చురుకుకూడ కలుగును. మానవు డారోగ్యముగనుండుటకు కండపుష్టి అవసరములేదు. ఆరోగ్యమనగా శరీరమునుండి ఎంత శక్తి బయటకు పోవుచున్నదో అంత శక్తిని తిరిగి శరీరములోనికి తీసికొనుట.

4. బహిష్కారావయవములు.—పెద్దప్రేవు, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండములు చర్మము మొదలైనవి. వీటికి తగిన వ్యాయామము లేనిచో, శరీరమందు విషపదార్థములు ఎక్కువగ నిలువయుండును.

ఇతర దేశములలోకంటె మన భారత దేశమున పిచ్చివాళ్ళు బహు స్వల్పము. ఈ పిచ్చి మెదడుకు సంబంధించినది. అయితే మిగిలినభాగములు అనగా ఊపిరితిత్తులు జీర్ణకోశము, మొదలగు అవయవములు అనగా మొండెమందు గల అవయవములకు సంబంధించిన రోగముల పాలగువారు మాత్రము మెండుగ నున్నారు. ఈ లోటు ముఖ్యముగ విద్యావంతులలో కనిపించుచున్నది. ఈదుస్థితికి అక్రమ ఆహారము, అమితాహారము హేతువులగుచున్నవి. అన్నిటికంటె ప్రధాన కారణము వ్యాయామము లేకపోవుట. ఈ కారణములచేత మన భారతీయులు అల్పాయుష్కులగుచున్నారు. అందుచేత యుక్తమున్ను, శాస్త్రీయమున్ను అయిన సూర్యనమస్కార వ్యాయామమువలన మనకు ఆరోగ్యము సిద్ధించునని మనము గ్రహించవలసియున్నది. ఈ వ్యాయామమువలన పైన

చెప్పిన అవయవము లన్నిటికి జీవశక్తి కలిగి అవి చురుకుగ బనిచేయును. దాన మనము ఆరోగ్యవంతులమున్నూ, దీర్ఘాయుష్మంతుల మున్నూ అగుదుము.

●

ప్రకరణము ౨

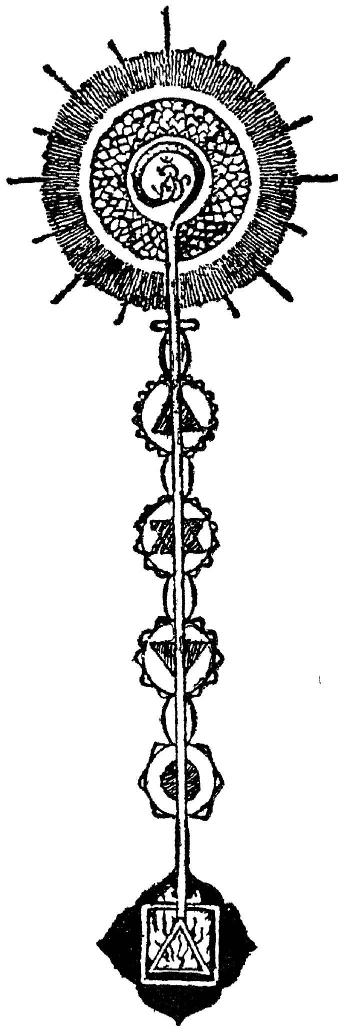
ఇతర వ్యాయామములవల్లని నష్టములు

మన జాతీయాటలలోను, పాశ్చాత్య ఆటలలోనుకూడ ప్రతి వ్యక్తికి ఒకడుకాని అంతకంటె ఎక్కువమందికాని ఆటగాళ్లు అవసరమైయున్నారు. కు స్త్రీలోకూడ ఎదురుకత్తి ఒక డవసరము అనేక యితర ఆటలలో ఆటగాళ్లు అనేకులున్నూ, పరికరములును అవసరము. మొత్తమమీాద కొన్నికొన్ని పరిస్థితులలో విశాలమైన స్థలము, ధారాళమైన పరిశుద్ధవాయువు అగత్యములు.

వ్యాయామమువలన వివిధావయవములు, కండలు, వృద్ధియగుటయేగాక, మానసిక ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధులుకూడ గలుగవలయును. ఇట్టి వ్యాయామమున కెట్టి పరికరములు అవసరమై యుండరాదు. అవసరము లేదని చెప్పవచ్చును. వ్యాయామము ఎక్కడ పడితే అక్కడ, ఎట్టి పరికరము అవసరము లేకుండ, తోడుగా మరియొక్క వ్యక్తి ఉండవలసిన అవసరము లేకుండ చేయుటకు వీలుగ నుండవలెను. అట్టి వ్యాయామములలో సూర్యనమస్కారవ్యాయామ మొకటి. దీనివలన శారీరిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఫలితములు కలుగును.

శరీరమందలి కొన్నికొన్ని భాగము లభివృద్ధియగుటకు కొన్నికొన్ని వ్యాయామ విధానములు కలవు గాని, సామాన్యము స్త్రీ పురుషులకు పెద్దలు పిన్నలకు అవసరమగు వ్యాయామ మెట్టిదై యుండవలెనన్న శరీరావయవము లన్నిటికిని, కండరములకును, చురుకును, అభివృద్ధిని, బలమును కలుగజేయు వ్యాయామ మవసరము. తద్వారా శరీరమందు జీవశక్తిని, ప్రాణశక్తిని నిలువజేయ గలుగునదై యుండవలెను. వీటి యన్నిటిని మన సూర్యనమస్కార వ్యాయామము అద్భుతముగ నొసగగలదు.

శరీరవ్యాయామము మంచిదని కొందరు, సూర్యనమస్కారములు మంచివని కొందరు, యోగాసనములు మంచివని కొందరు భావించుచుందురు. శరీరవ్యాయామమందు అభిమానముగలవారుసూర్యనమస్కారములు, యోగాసనములు మంచివి కావని అనుచుందురు. సూర్యనమస్కారములందు అభిమానముగలవారు, శరీరవ్యాయామము, యోగాసనములు మంచివికావని అనుచుందురు. అదే విధముగ యోగాసనములం దభిమానముగలవారు తదితరములు మంచివి కావనుచుందురు. దీనికంతటికి కారణము ఒకవిధమైన అజ్ఞానము, స్వార్థము ఇవి యన్నియు మంచివే. నేటిలోను అతి పనికిరాదని బుద్ధిమంతులు గ్రహించవలెను.



అద్భుతకుండలిని

రచయిత.

కందాళ వెంకటాచార్యులు

*

ఇందు యోగము, అష్టాంగములు, షట్చక్రములు, కుండలిని, కుండలినిని మేల్కొలుపుట, పంచప్రాణములు, పంచవాయువులు, బంధములు, ముద్రలు, అష్టసిద్ధులు మొదలగు విషయములు విపులముగ వ్రాయబడినవి. క్యాలికోతో చక్కగ బైండు చేయబడినది ప్రతి మానవుని చేతిలోను ఉండవలసిన గ్రంథము, యోగసాధకులకు చాల ఉపకారి.

త్వరపడుడు! మూల్యము రూ 5-0-0 లు.

మూడు గ్రంథములను అమ్మిపెట్టువారికి ఒక గ్రంథ ముచితముగ నివ్వబడును. వ్యాపారస్థులకు నాల్గవవంతు కమీషను.

ప్రాప్తిస్థానము—

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,

విజయవాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు — విజయవాడ.

1952 ఆగస్టు జమా ఖర్చులు

జమలు,—నెలారంభమున నిల్వ రూ 163-14-11, ప్రకృతి రూ 63-0-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 3-15-0, పుస్తకములు రూ 151-11-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-8-0; ప్రింటింగ్ చార్జస్ క్రింద యివ్వవలసినది రూ 560-0-0; ఇంటి యద్దె రూ 6-0-0, క్రోమోపతిక్ ఇన్‌స్టిట్యూటుకు పుస్తకములు క్రింద వచ్చినది రూ 114-3-0, మొత్తం రూ 1064-3-11.

ఖర్చులు —ప్రకృతి ప్రింటింగ్ రూ 560-0-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 7-13-0. పుస్తకముల పోస్టేజి, పుస్తకముల కమిషను రూ 30-4-0, ప్రింటింగ్‌చార్జస్ క్రింద యిచ్చినది రూ 173-5-9, జీతములు రూ 2-8-0, భరణము రూ 30-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 3-8-0, ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు 0-10-6, వర్ధంతి రూ 12-3-0, నిల్వ 242-2-2, వెరసి రూ 1064-3-11

విజయవాడ,
— 10—1952

కందాళ వెంకటాచార్యులు,
ఆనరరీ మేనేజరు

సం. చందా రూ 4—8—0

Reg No. M. 4665

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం 10 0 0
[illegible] 2 0 0
వర్ణచికిత్స 0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము 10 0 0
తొట్టిస్నాన నియమములు 0 6 0
లక్ష్మణజలచికిత్స 0 12 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స 0 6 0
రామచరక జలచికిత్స 0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము 4 0 0
నిర్వికారభావిజీవనము,
కొబ్బరినిగూర్చి 1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు 0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము 0 6 0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస 0 4 0
అనుభవానందము 0 12 0
మహారోగము 0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం 0 4 0
కల్లుముంత, సారాసీసా 0 4 0
టీకాల ఖండన 0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహా
శాస్త్రము 0 4 0
టీకాలనేమి? 0 4 0
టీకాల నాటకము 0 1 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము 5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము 4 0 0
సుఖసంసారం 4 8 0
ప్రణయలీల 4 0 0
రోగమేల కలుగును? 0 14 0
ప్రకృతిచికిత్స 0 5 0
ప్రకృతి వైద్యము 0 6 0
శిశుపాలన 1 0 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స 1 8 0
శిశుమాతల కొక సందేశము 0 4 0
ఆరోగ్యము - స్వేచ్ఛ 0 3 0
కనీనికానిదానము 8 0 0
నపుంసకత్వము, శుక్లనష్టము 0 12 0
ముఖనిదానము 3 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము 0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము
1 భాగము 1 8 0
2 భాగము 1 4 0
3 భాగము 1 8 0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటికి 0 6 0
ధ్యానచికిత్స 0 8 0
యోగచికిత్స 0 6 0
సంవాహనచికిత్స 0 6 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి 0 5 0
త్రిదోషములు 0 6 0
వివిధార్థసాగరము 0 2 0
ధాతి - నాళి 0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం 0 8 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము 0 12 0
చలిజ్వరము 0 6 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ) 0 4 0
బాలెంతరోగము 0 4 0
మధుమేహము 0 4 0
ఉబ్బసము 0 12 0
కలరా 0 2 0
వ్రణము 0 6 0
మసూచికము 0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు 0 2 0
చర్మవ్యాధులు 0 6 0
అజీర్ణము 0 6 0
సన్నిపాతజ్వరం 0 6 0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ 0 6 0
ప్రాణాయామము 0 6 0
సూర్యనమస్కారములు 0 8 0
సూర్యనమస్కార పటము 0 3 0
యోగాసనములు 2 0 0
బ్రహ్మచర్యము 1 8 0

వేదాంతము - ఇతరములు

ఆధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము 0 6 0
మహాయోగము 0 12 0
నిర్వికారజీవనము 0 6 0
యుక్తిప్రకాశము 0 8 0
రామతీర్థస్వామి ఉపన్యాసములు
1, 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0
పాల తరగలు 2 0 0
అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత 1 0 0
భావిభారత సామ్యవాదము 0 6 0
ప్రేమ 0 6 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr. I V RATNAM, M. Sc at Andhra Grandhalaya Press,
Edited and Published by P. Venkatramayya Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

1952

నవంబరు - డిశంబరు

వెల రు 0-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలు చందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతిలేదు. విడికాపీ ఆరుఅణాలు చందాదారులుఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడి కాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ. పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు. సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులుకారు,

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామాలను వ్రాయవలయును

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతి" పత్రికలో ప్రచురింతుము.

4. కొన్ని కొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము. కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్టగలందులకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోష్టులో వేయుచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోష్టాఫీసులలో కంప్లైంటును చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపునెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకటామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్యాగారు'
దంతలూరు అగ్రహారము, పెదపలి పోష్టు
(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా.

శుభవార్త



ప్రకృతి చికిత్స, కసేరుకా సమీకరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, మానసికచికిత్స, వైలెట్ రే మొదలగు సాధనల ద్వారా ఎట్టి కాలికరోగమైనను నివారింపబడును. వివిధౌషధ సేవనవల్ల ఇల్లు, వళ్లు గుల్ల చేసికొని, విసికి, వేసారి, విరక్తి పొందినవారికి ఇది మంచి తరుణము.

క్షయ, పక్షవాతము, రక్తపుపోటు, పాండు, కుష్ఠు, మధుమేహము, హృద్రోగము, నపుంసకత్వము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా నివారింపబడును.

డాక్టరు శ్రీరంగ యన్. డి., యల్. ఐ. యమ్,
విజయవాడ. 2

సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక | సంవత్సర చందా రు 4-8-0



సంపుటము 34 నవంబరు & డిశంబరు 1952 సంచికలు 11,12

ప్రకృతివైద్యము — గాంధీ స్మారకనిధి సహాయము

గాంధీస్మారకనిధి తరఫున ప్రకృతి వైద్య ప్రచారమునకు, దాని అభివృద్ధికొరకును ఒక సబ్ కమిటిని సెంట్రల్ ఎసెంబ్లి స్పీకర్ గారు అగు మావులంకర్ గారు అధ్యక్షతన ఏర్పడినది అందు వేగిరాజు కృష్ణంరాజు భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమము, మహావీరప్రసాద్ పొద్దార్ ప్రకృతి జీవనసంఘం గోరఖ్ పూర్, శ్రీ బాల్ కోబా భావే నైసర్గోపచార్ ఆశ్రమము వుళ్లికాంచన్, పూనా - గారలు కమిటిలో సభ్యులై యుండిరి ఢిల్లీలో గాంధీస్మారకనిధి తరపున అఖిల భారత ప్రకృతిసభ కమిటీతరపున సభ జరిగినది అందు ప్రకృతి వైద్య ప్రచారమునకును పరిశోధనకును ఒక విధానమును అన్వేషించుట, ఒక ప్రకృతి వైద్యకేంద్ర కళాశాలను స్థాపించుటకును నిర్ణయించిరి దాని నిర్వహణమును వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారిని అప్పుటనేయుండి చూడవలసినదిగా కమిటీవారు కోరిరి అందులకు వారు ఒప్పుకొనక, ముందు దేశమునందున్న అన్నిప్రాంతములలోని ప్రకృతి చికిత్సాలయములను ఒకపర్యాయము సందర్శించి తదుపరి కళాశాల స్థాపించుటకు అనువైన స్థలమును నిర్ణయించవలసినదిగా రాజుగారు సూచించిరి తదుపరి రాజుగారు ఉత్తరదేశమందున్న అనేక ప్రకృతి చికిత్సాలయములను సందర్శించి వచ్చిరి జూలై ఆఖరువారములో దక్షిణదేశమందున్న ప్రకృతి చికిత్సాలయములను చూచే నిమిత్తమై ఒకకమిటి బయలుదేరి ఆంధ్రప్రాంతమునకు వచ్చినది. అందు డాక్టరు కులరంజను ముఖర్జీ కలకత్తా, మహావీరప్రసాదు ఘోద్దార్, ఖరగ్ పూర్ ధర్మచంద సర్వాగి కలకత్తా అనువారు ముఖ్యులు. వారు జూలై 31 వ తేదీనుండి ఆగష్టు 5, 6 తారీఖుల వరకు ఆంధ్రదేశమందున్న ప్రకృతి చికిత్సాలయములను సందర్శించిరి భీమవరం ఆశ్రమమునందున్న రోగులను ఒకరోజు పూర్తిగా చూచిరి 2 రోజులు చుట్టుప్రక్కల ఉన్న గ్రామాదులకు వెళ్ళి పూర్వము ప్రకృతి ఆశ్రమమునందు చికిత్స పొంది స్వయముగా

అనేక జబ్బులకు వారివారి గృహములందు ఇతరుల సహాయము లేక ఎటుల చికిత్సజరుపు కొనుచున్నది చూచిరి.

అనంతరము అక్టోబరు 10, 11 తేదీలలో అఖిలభారత గాంధీస్మారకనిధి కార్యదర్శియగు శ్రీ లక్ష్మీదాస్ పురుషోత్తమగారు భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమమునకు విచ్చేసి ఆశ్రమము నందలి వివిధ రకములగు కాలిక వ్యాధులకు చికిత్స పొందుచున్న రోగులను చూచిరి. మరియు సంవత్సరమునుండి కుష్టురోగమునకు చికిత్స పొందుచు సత్ఫలితముల నొందుచున్న రోగులను చూచిరి. అచ్చట జరుగుచున్న సకలరోగముల చికిత్సావిధానమును చూచి సంతృప్తిని వెల్లడించిరి. ఆరోజు సాయంత్రము ఆశ్రమమునందు కట్టబోవు నూతనభవనములకు శంఖుస్థాపనముకూడా నొనర్చిరి

ది 11-10-52 ఆంధ్రరాష్ట్ర గాంధీస్మారకనిధి సభతరపున మీటింగు శ్రీ లక్ష్మీదాస్ పురుషోత్తం అధ్యక్షతను సమావేశమై అనేక తీర్మానములు చేసిరి. అందు ముఖ్యముగా ప్రకృతి వైద్యమును ప్రోత్సహించుచు ఈ క్రింది తీర్మానములను గావించిరి.

(1) కళాశాలను భీమవరము శ్రీరామకృష్ణా ప్రకృతి ఆశ్రమమునందే స్థాపించుటకు తీర్మానించిరి. కళాశాలయందు 20 మంది విద్యార్థులకు విద్యార్థికి నెల ఒకటింటికి 18రూపాయలు చొప్పున సహాయముఇచ్చుటకును (2) శిక్షణ కాలము 2 సంవత్సరములు ఉండునట్లును నిర్ణయించట మైనది.

3 పదిమంది కుష్టురోగులను చేర్చుకొని వారికి అగు ఆహారఖర్చులను స్మారకనిధి వారే భరించుటకు తీర్మానించట మైనది. మరియు ఆశ్రమమునందు శిక్షణ పొందుచున్న విద్యార్థులకును, కుష్టురోగులకును వసతులు కల్పించుటకొరకై స్మారకనిధివారు ఆశ్రమమునకు కొంత మొత్తమును మంజూరు కావించిరి. కళాశాలను 28-12-1952వ తేదీన అసెంబ్లీస్పీకరు శ్రీ మవులంకరుగారు ప్రారంభించెదరు. కుష్టురోగులకు షుమారు 1 సంవత్సరమునుండి స్మారకనిధి వారిచే ఆహారములు ఇవ్వబడుచున్నవి. సత్ఫలితములుకూడా అగుపడుచున్నవి.

అఖిలభారత ప్రకృతి కళాశాల 28-12-1952 తేదీన ప్రారంభము

1. ప్రకృతివిద్య నేర్చుకొన గోరువారు హిందీ, ఇంగ్లీషు వచ్చియుండుట మంచిది. అధమము 3వ ఫారమువరకు చదివియుండవలెను. వయస్సు 18 సంవత్సరములకు మించి యుండకూడదు.

2. విద్యార్థులుగా స్త్రీలు అయినను, పురుషులు అయినను చేరవచ్చును.

3 గాంధీ స్మారకనిధివారు ప్రతి విద్యార్థికి భోజనము ఖర్చులక్రింద నెల 1 కి 18-0-0 ఉపకారవేతనము యిత్తురు. 2 సం కాలము శిక్షణపొందవలెను.

గృహావసతులు, పాఠములు బోధించుట ఆశ్రమ నిర్వాహకులు చేయుదురు.

4 శరీరశాస్త్రము, మానసిక చికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, మృత్తిక చికిత్స, తొట్టి వైద్యము, మర్దనచికిత్స, ఆహారచికిత్స, యోగ వ్యాయామములు, గ్రామపారిశుద్ధ్యము, అంటు వ్యాధుల నివారణ మొదలుగాగల ప్రకృతి చికిత్సలు బోధింపబడును

5 ఆశ్రమమునందలి రోగులకు అనుభవము కొరకు ప్రత్యక్ష చికిత్సలు జరిపించుదురు.

వివరములకు

వేగిరాజు కృష్ణంరాజు
ప్రిన్సిపాల్, ప్రకృతి ఆశ్రమము భీమవరము.

ఆంధ్ర వ్యాయామ విద్యాశిక్షణశాల విజయవాడ

ఆటస్థలముల ప్రారంభోత్సవము

విజయవాడలో 1952 ఆగస్టు నెలలో ప్రారంభింపబడిన ఈ కళాశాలయందు 137 మంది విద్యార్థులు శిక్షణ పొందుచున్నారు. కళాశాలలోనే వీరికి నివాస, భోజన సౌకర్యములు ఏర్పరచబడినవి. కళాశాలకు ప్రిన్సిపాల్ ఏ.కె. సింగుగారు. వీరు అమెరికా దేశములో వ్యాయామవిద్యలో ఉన్నతశిక్షణనొంది వచ్చినారు. కళాశాల వైసుప్రిన్సిపాల్ వి.యస్. నారాయణగారు వీరు ఈకళాశాలస్థాపనలో ప్రముఖపాత్ర వహించినారు. వీరు ఇంతకు పూర్వము రీజియనల్ ఇన్స్పెక్టరు ఆఫ్ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్‌గ పని చేయుచుండెడివారు కాలేజీలో అయిదుగురు లెక్చెరర్సు,నలుగురు ఇన్‌స్ట్రక్టర్సుకలరు కాలేజీకి ఆటస్థలములకుగాను రెవిన్యూభూమిషుమారు 7యకరములు గవర్నమెంటువారిచే స్వల్పరేటునకు అద్దెకు ఇవ్వబడినది.అది ఆటస్థలములకు అనుకూలముగా లేనందువల్ల క్రమక్రమముగ బాగుచేయబడుచు పూర్తిగా బాగుచేయుట ఇప్పటికి పూర్తియైనది. లోగడ బాగుచేయబడిన కొంత భాగములో విద్యార్థులకు వ్యాయామశిక్షణ కళాశాలప్రారంభమునుండేఇవ్వబడుచునేయున్నది.

ఆటస్థలములకు ఒక విధమైన రూపము ఇప్పటికి ఏర్పడినందున ప్రముఖులగు కళాశాలాభిమానులకు ఇప్పటివరకు జరిగిన కృషి యెరుకపరచుటకుగాను లాంఛన ప్రాయముగ ప్రారంభోత్సవమును21-11-52తేదీ సాయంత్రం 4-30 ఏర్పాటు చేసినారు.

ఈ ప్రారంభోత్సవకార్యక్రమము పాశ్చాత్య సాంప్రదాయము ప్రకారము జరిగినది. కృష్ణా జిల్లా కలెక్టరుగారగు శ్రీ.కె. శ్రీనివాసన్‌గారు ఆటస్థలముల సింహద్వారమునకు అడ్డముగ కట్టబడిన రంగుటేపును కత్తిరించి లోపలికి ప్రవేశించుటతో కార్యక్రమము ప్రారంభమైనది.

అటుతరువాత ఉత్సవమునకు ఆహ్వానింపబడిన పెద్దలకు విందుచేయబడెను. అనంతరము కళాశాలా విద్యార్థులు వివిధవ్యాయామ ప్రదర్శనముల చేసినారు అటుతరువాత కలెక్టరుగారి అధ్యక్షతను సభ ప్రారంభమైనది. కళాశాలా సంఘ అధ్యక్షులగు శ్రీ మాగంటి సీతారామదాసుగారున్ను,సంఘసభ్యులగు మాకాని గోపాలస్వామి నాయుడుగారున్ను, కళాశాల యొక్క స్థాపన,ఆర్థికస్థితిని గురించి ఉపన్యసించి కళాశాలకుఆర్థికసహాయము స్థానికసంస్థలనుండి రావలసి యుండగా దానికి ప్రభుత్వమువారు అభ్యంతరము పెట్టినారనియు, అందువల్ల అది రాలేదనియు, ఈ సంవత్సరము ఇంతవరకు 50 వేల రూపాయలు కళాశాల స్థాపనకు ఖర్చు చేసినామనియు, ఈ సంవత్సరము గడచుటకు కనీసము ఇంకా 35 వేలరూపాయలు కావలసియున్నదనియు ఆ ధనమును ఉదారులగు ఆంధ్రమహాజనులే సంఘసభ్యులుగా చేరియు, విరాళముల నిచ్చియు తోడ్పడవలెననియు కోరిరి. అనంతరము ప్రిన్సిపాల్‌గారగు ఏ. కె. సింగుగారు కళాశాలలో ఇంతవరకు జరిగిన

కృషిని తెలిపిరి. అటుతరువాత కలెక్టరుగారు ఈ కళాశాల అభివృద్ధికి తమ చేతనైన సహాకారము తాము చేసెదమనియును, ఇతరులుకూడ చేయవలయుననియు చెప్పిరి. సభాంతమందు కార్యదర్శి డాక్టరు టి వి యస్. చలపతిరావుగారు కళాశాలాభివృద్ధికి అందరును తోడ్పడవలెనని కోరుచు ఈకార్యక్రమములో పాల్గొనిన వారి కెల్లరికిని వందనములు సమర్పించిరి. తరువాత ఆటలకు సంబంధించిన 'సినిమా' చూపబడెను.

మనము భారతీయులము అయినను చాల కాలము విదేశీయ ప్రభుత్వమువారి సాంప్రదాయముల అడుగుజాడలలో నడచియుంటిమి. వారు వెళ్లిపోయిన తరువాతకూడ వారి సాంప్రదాయములే నేటికిని మనకు ఆచరణ యోగ్యములుగను మన ప్రాచీన సాంప్రదాయములు అనాగరికములుగను తోచబడుటచే నేటికిని వానినే అనుసరించుచున్నాము. నిజముగా నేడు భారతదేశములో విదేశీయులఅధికారము పోయినదికాని వారి మానసపుత్రుల అధికారము పోలేదు అందువల్ల ఇంకను మన విద్యా విధానము సాంప్రదాయములు పరిపాలన, పూర్తిగా లేకపోయినను చాలవరకు వారి ప్రభావముక్రిందనే జరుగుచున్నది. దీనిని క్రమముగా మార్చుటకు జాతీయవాదులు ప్రయత్నించుచున్నారు. నేషనల్ ప్లానింగు కమిటీయొక్క ప్రధాన ఆదర్శము ఇది. క్రమముగా ఈ ఆంధ్ర వ్యాయామ కళాశాలా కమిటీ ఆదర్శముకూడ ఆవిధముగ స్థిరపడునని కోరుచున్నాము.

"స్వధర్మే నిధనం శ్రేయ పరధర్మో భయావహః"

ప్రాణాయామ మహిమ

కందాళ వెంకటాచార్యులు

నా రిస్టువాచీని రెండు చెవులదగర పెట్టుకుంటే ఆరిస్టువాచీధ్వని వినిపించేదికాదు ప్రతిదినము యోగాసనములు వేయుచు, ప్రాణాయామముచేయునప్పటికి తిరిగి ఆ రిస్టువాచీ యొక్క ధ్వని వినపడడము మొదలుపెట్టినది

యోగాసనాలు వేయండి, సూర్య నమస్కారాలు చేయండి, యోగాభ్యాసము చేయండి, సకలరోగములు నివారణ యవటముకాదు, అసలు రోగము లేరావు అంతేకాదు ఆత్మశక్తి వృద్ధియవుతుంది అనిచెబితే ఇవన్నీ చేస్తూ స్త్రీ సంగమము చేయవచ్చునాఅని అడుగువారలు అమితముగ నున్నారు ఆత్మనిగ్రహముకలిగి స్త్రీ సగమమును క్రమక్రమముగ తగ్గించుకుని యోగాసనాదుల నభ్యసిచువారు అపారమేలును పొదుదురు. జీవితమునువృథా చేసుకొనవలదు. పూర్వకాలము ప్రాణాయామము మొదలైవి నిత్యకృత్యములుగనుండెను. అందుచేత మనపూర్వులు చిరకాలము జీవించిరి. మనముకూడ వీటిని నిత్యకృత్యములుగ చేసికొందము.

న్యూ మో ని యా
నివారించిన విధము



గ్రేస్. ఎల్
మఫ్ఫాట్ ఎన్. డి.

ఎడ్డీ అను పిల్లవానికి న్యూమోనియా వచ్చింది. నన్ను చికిత్స చేయుమని వప్పగించారు. నేను చూచేటప్పటికి వానిస్థితి చాలా విచారకరముగా నున్నది. పిల్లవానికి జ్వరము. అందులోనే సంధి. ఆస్థితిలో నర్సు వదలి వెళ్ళినది. ఆ స్థితిలో అతనితల్లి చాలా దిగులు పడెను. ఆరోగికి ఆరోగ్యము కలిగేవరకు నేను ఆగదిలోనేఉండి చికిత్స చేయుచుందు నంటిని ఆమెకు ధైర్యముకలిగెను. డాక్టరూ, నర్సూ గూడా నేనే న్యూమోనియా రోగమునకు డాక్టరుకంటే నర్సుపనియే యెక్కువ అవసరము. రాత్రి పగలూ జాగ్రత్తగా కనిపెట్టియుండే నర్సు యీరోగానికి వప్పగింతపెట్టినది. డాక్టరు టి. అతడు ఆ రోగిని పరీక్షించి అతని ఉమ్మిలోను, చీమిడిలోను న్యూమోనియా సూక్ష్మజీవులను దర్శించెను న్యూమోనియాకు ఉండునట్లే అతని ఊపిరితిత్తులు ముడుచుకొని యుండెను. సంపూర్ణముగా న్యూమోనియా అని తెలిసిన తరువాతనే నా కారోగిని టి వప్పగించెను.

అతనిని ఆసుపత్రికి చేర్చుటకు వీలుగా లేదు. అతనిని కదలించుటకు వీలుగానంత ముదిరిపోయి యున్నది. అందువల్లనే యెడ్డీని మంచముమీద వెల్లకిల పరుండ నిచ్చి రి. కావలసినంత విశ్రాంతి.

నేను చూచునప్పటికి 10 సంవత్సరముల ఎడ్డీ ఉన్నస్థితి శ్వాస చాలా హ్రస్వముగా నుండెను. నాడి నిమిషానికి 150 తూరులు ఒకొక్కప్పుడు యింకా వడిగా కొట్టుకొనుచుండెను. దేహముయొక్క వేడి 104, 107 డిగ్రీలమధ్య మారుచుండెను. మొదట మొదట చాలాచిరాకుగానుండెను.పొడి దగ్గు, దగ్గగా దగ్గగా తుమ్మ జిగురువంటి గోధుమ రంగు కఫము వచ్చుచుండెను రొమ్ములలో నొప్పిగా ఉందని చెప్పేవాడు అంతకన్నా యేమీ చెప్పేవాడు కాడు. మిగిలిన మాటలన్నీ సందర్భశూన్యంగా ఉండేవి దేవుని దయవలన అతనికి రాత్రులందు బాగా నిద్ర పట్టేది. కదలకుండా పడిఉంటే ప్రాణం ఉందో లేదో చూడవలసి వచ్చేది. అతడు పరులు కదిలిస్తేతప్ప స్వయంగా కదలే స్థితిలో లేడు.

మొట్టమొదట చేసిన పని.ఆగదిలోకి ఎవరిని రానిచ్చేవాడను కాను. అతని తల్లిమాత్రమే నన్ను విడిపించుటకు వచ్చేది. అప్పుడే నేను విశ్రాంతి తీసికొనుట డాక్టరు టి వచ్చి ప్రతి దినమూ చూచుచుండువాడు. నేను ప్రతి దినము నాలుగేసి గంటల వ్యవధితో జ్వరపు వేడిని కొలిచి వ్రాసి ఉంచేవాడను. శ్వాసల సంఖ్య నాడీసంఖ్య మలమూత్రముల వివరములు వ్రాసి వుంచేవాడను. అతడు నేను చేయుచున్నపనికి సంతోషించి ప్రోత్సాహము యిచ్చుచుండువాడు. చేయతగిన దెల్ల చేయుచున్నారు వేడి తగ్గిపోయేసందర్భమును జాగ్రత్తగ కనిపెట్టి ఉండమనేవాడు.

చే సి న చి కి త్స

నులివెచ్చనినీటిలో స్పంజిని ముంచి రోగి దేహమును దినములో అనేకతూరులు తుడు

చువాడను. రొమ్ములు వెచ్చగానుండుటకు యాన్టీఫ్లోజిస్టిన్ పట్టీలు వేసితీసివేయువాడను. పట్టీలు లేనప్పుడు, ఉడకబెట్టి మెత్తగా జేసిన తెల్ల ఉల్లిగడ్డలనుగాని, పాలూ రొట్టెగాని, తవుడు, సబ్బుచమురుగాని, అవిసెపిండిగాని సన్నని వస్త్రపుమడతలమధ్యనుంచి పావు అం॥ మందమువిూద కట్టించేవాడను. రొమ్ములోని బాధ తగ్గేది. లోపలి మాలిన్యములను కట్టుఆకర్షించేది. రొమ్ముమీద వేసిన యాన్టీ ఫ్లోజిస్టిన్‌లో చమురుకలిసి యుండేది మలము నిలిచి మురుగకుండుటకు ప్రతిదినము నులి వెచ్చని ఉప్పునీటితో యెనిమా చేయించే వాడను. మొదటి నాలుగుదినములు అతడు కొలదిగా నులివెచ్చని పాలు చప్పరించేవాడు. మంచినీరుత్రాగేవాడు. నాలుగు దినములతరు వాత కొలదిగా స్మృతివచ్చింది నోటితో యేమీ తీసుకోలేకపోయెను నాలుక పాచి పట్టి, పెళుసెక్కి, గరుకుగానుండి కదలింపనే వీలుగాకుండెను. ఈస్థితిలో డాక్టరు టి. ఆస నములోగుండా ఆహారద్రవములు(peptonised foods)యెక్కింపవలసినదని సలహా యిచ్చెను. అందుకు అవసరములైన ఆహారసారములను యెక్కించుపనిముట్లను సంపాదించి ఒక్కొక్క బిందువుగా ఆసనముగుండా ఆహారమును యెక్కించుచుంటిని. ప్రతి 4 గంటలకు 3 ఔన్సులచొప్పునయిచ్చితిని. ఎక్కించుద్రవములో గ్లూకోస్, పాలు, పెప్టోనులు చేరియుంటవి. పెప్టోనులుచేర్చితే, పాలు, గ్లూకోసు, బార్లీ రాదిరసములవలె, పెప్టోనులయందు రాసా యనిక సమ్మేళనమునుండి రక్తములో సుల భంగా చేరిపోవును.

ఈవిధంగా రెండుదినములు మూడు మూడు ఔన్సుల చొప్పున యిచ్చుచుంటిని. జ్వరము వేడిమితగ్గలేదు. 104, 106 డిగ్రీల మధ్య నడచుచుండెను. అప్పుడప్పుడు 107 కూడా అందుకొనుచుండెను. దేహము శుష్కించిపోవుచుండెను. డాక్టరు టికి ఫోను చేసి రాత్రికూడ అట్లే ఆహారము యెక్కిం తునాఅని యడిగితిని అప్పటికి పెప్టోనుచేర్చిన పాలు 15 ఔన్సులు చేరునుగదా అంటిని. అతడు దానికిసమ్మతించెను. అట్లే చేస్తిని. ఇట్లు చేసినమరునాడు పాలిపోయిన అతని పెదవులు కొలదిగా యెరుపుతిరిగినట్లుతోచెను. ఆదినము టి రాలేదు. మరునాడు 8 వ దినము టి. యింకను జ్వరము తగ్గనందుకు భయపడి "సలహా చేయటానికి యింకొకడాక్టరును పిలు ద్దామా" అని యడిగెను. అక్కరలేదు. జ్వర ము తగ్గే మంచిసమయము దూరములో లేదం టిని. అట్లే జరిగినది టి ఆరోగిమీదకు వంగి చూడగా ఎడ్డీ కనులు తెరచి 'అమ్మ' అని గొణిగెను. చూడగా కొన్ని గంటలముందు 104డిగ్రీలున్న జ్వరము అప్పుడు 97. లకు పడి పోయినది ఆ డాక్టరు ఆనందముతో "భగ వంతుడు దయామయుడు' అనెను.

ఒకసంగతి జరిగినది ఎడ్డీ తల్లి తెల్లవారు జామున విడుదల చేసినది ఎడ్డీ మేనత్త ఫోనులో డాక్టరును పిలిచి "నా మేనల్లుడు చాలాజబ్బుగానున్నాడని విన్నాను అతన్ని ఆసుపత్రిలో యెందుకుచేర్పలేదు. ప్రాణ వాయువును ఎక్కించే ఉపకరణము లేనిచోట యెందుకుంచావు?నీవు ఏమిచేస్తున్నావు" అని తొందరపెట్టింది. డాక్టరు టి. యింకోడాక్టరుని సలహాకొరకు తొందరించటానికి పైసంగతి కారణం. ఈసంగతి ఎడ్డీతల్లివల్ల మేము తెలుసు కున్నాము. బయటివారూ, ప్రేమగలిగిన బంధువులూ బాగుపడే రోగులను యెలా

పాడుచేయగలరో దీనివలన మనము తెలుసుకోవచ్చును.

జ్వరముతగ్గింది దేహమంతా చలిచెమటలుపోసినవి. అతనికి సుఖంగావుంది. ఇందుకు తోడు రొమ్ములమీదవేసిన పట్టీలు తీసివేసినాము. ఆసనములోనుంచి ఆహారం యివ్వటం మానినాము దేహమంతా నులివెచ్చనినీటితో స్పాంజి చేసినాము- బార్లీనీరు చిన్నచెమ్చాతో చప్పరింపజేసినాము. దానితో అతనికి గాఢనిద్రపట్టింది నిద్రమెలుకువ వచ్చేటప్పటికి అతని దేహోష్ణము సహజస్థితికి పెరిగినది రోగికికూడ తేలిక అనిపించినది ఆస్థితిలో ఒకవారము వెన్నుమీదనే పండుకోనీయవలెను. క్రమంగానే అతన్ని కూర్చుండుటకు అనుమతింపవలసియున్నది రోగికి విశ్రాంతి, నిద్ర యెక్కువగా కావలెను. పునర్నిర్మాణానికి హృదయానికి మంచి అవకాశమునీయవలెను. అప్పుడు మలమూత్ర, స్వేదములు క్రమపడవలెను ఒకవారము, అందుకు అనువుగా, ఆకలిననుసరించి ఆహారములను క్రమముగా పెంచి, దేహ పునర్నిర్మాణమునందుటకు అవకాశమొసంగితిమి పండ్లు, పాలు, జావ మొదలగునవి అతనికి ఆహారమునొసంగితిమి. తరువాత తరువాత ఆకలిపెరిగినకొలది బలమునొసంగు గట్టి ఆహారములను 6 వారములు అతనికి తినిపించితిమి.

ఇందులో 3 వారములవరకు నేను వారితోనేఉంటిని. తరువాత వానిని అతని తల్లికప్పగించి ఆరుబయటిగాలి, సూర్యకాంతి అతనికి కావలెననియు, మండిలో తిరుగనీయక సాధ్యమైనంతవరకు వంటరిగా నుంచుమనియు బోధించి శలవుతీసికొంటిని.

తరువాత కొన్నిసంవత్సరాలతరువాత నేను అతని వివాహమునకు పోతిని. అతడు బాగుగా యెదిగి పెరిగి బలిసియుండెను. ఆ న్యూమోనియారోగి యిట్లు అయినందుకు ఆనందించితిని. సకాలములో అవలంబించిన ప్రకృతివైద్యము యెంతమేలుగలదో దీనినిబట్టిగ్రహింపవచ్చును.

ప్రకృతి వైద్యులకు సంస్థలకు విజ్ఞప్తి

ఇతర దేశములలో రోగనివారణ వృత్తాంతములు వ్రాయుటలో అవలంబించు పద్ధతి తెలియుటకు యీ వృత్తాంతమును అనువదించితిని ఎవరెన్నిరోగాలు నయముజేసినా మన దేశములో ఆ వృత్తాంతమును ప్రకటించరు. ఒకవేళ ప్రకటించినా అందులో రోగనివారణ చేసినవారిస్తుతి, ఒకచోటగాదు నాలుగైదు చోట్ల కాన్పించునేగాని రోగమునుగురించి నట్టియు, అవలంబించిన చికిత్సాప్రక్రియలను గురించియు, రోగకాలమున కలిగినమార్పులనుగురించియు వివరములుండవు. రోగిపేరు, రోగముయొక్కవివరములపేరు, అవలంబించిన చికిత్సాప్రక్రియలనుగూర్చియు, కలిగినమార్పులు, పర్యవసానములును వివరంగావ్రాస్తూ ఒకేఒకచోట రోగముకుదిర్చినవారిపేరు చిరునామా గూడ యిచ్చినఎడల మే మీ పత్రిక యందు ప్రచురించెదము.

పూర్వము రోగనివారణవృత్తాంతములు ప్రచురించుటలో వైద్యుని స్తుతులను మేము ప్రచురింపక కొట్టివేసినందుకు ప్రకృతివైద్యులకు కొందరకు కోపతాపములు కలిగెను. చదువువారికి అవసరమగు విషయములనే ప్రచురించుట మా విధి గనుక అట్లనేచేసితిమి. కాన ముందు రోగనివాగణవృత్తాంతములు పంపువారు దయతోనూ, ఔదార్యముతోను యీసూచనను స్వీకరింపగోరెదము.

సంపాదకుడు.

★ రోగులకు సలహా

ఈ భాగమున ప్రతి నెల రోగులకు సలహా యిస్తూ ఉంటాము. రోగి చిరునామా - రోగ వివరములు - తినిన మందులు, యిప్పటి స్థితి వ్రాసిన వారికి సలహాలు యిస్తూవుంటాము.

—సంపాదకుడు.

అయ్యా!

దేవుడు వైద్యుడు తప్ప మరెవరు రోగ బాధితుల గోడు విందురు? వినినను లాభ మేముండును? మీరు నాయందు పరిపూర్ణ కటాక్షముంచి, యుత్తరము పూర్తిగా చదివి రోగ నిదానముచేసి తగిన సలహా యిమ్మని మిమ్ము ప్రార్థింపు చున్నాను.

నా వయస్సు 19 సంవత్సరములు. దేహారోగ్యదార్ఢ్యములు గల ఒక బ్రాహ్మణ వంశములో జన్మించినాను. చంటిపిల్లవానిగా నున్నపుడు అతి చురుకుగా నుండెడివాడ నని మా అమ్మ చెప్పుచుండును. నాకు విద్య త్వరలోనే చక్కగా వచ్చినది. ప్రతి క్లాసులోను అందరిలోను మొదటివానినిగానుండి యుపాధ్యాయులచే మెప్పు పొందెడి వాడను.

నాకు పదునొకండవ ఏట కాబోలు, లేక పదవ యేటనేమో కూడ హస్తలాఘవ దురభ్యాస మలవడినది. లింగమును చేతితో అటు ఇటు కొంచెము సేపు ఊపిన తరువాత ఒక విధమైన అనుభవము, (ఆనందమైన) (A sort of pleasent Sensation) పొందెడి వాడను. స్త్రీ బొమ్మయున్న ఒక పేపరుకాని, మేగజైనుకాని ముందర పెట్టుకొని, చూచుచు, మనస్సులో ఏదియో తలపోయుచు అట్లు చేయుచుండెడి వాడను. ఒంటరిగా నున్నప్పుడు, స్త్రీ రూపపటము లభ్యమైనపుడు అట్లు చేయుచుండెడివాడను. (రోజుకొకసారి సగటున)

అప్పుడే నేను చవకబారు నవలలు మాస పత్రికలు చదువుట అలవడినది. ఆ పుస్తకములు నాలో కామమును మరింత రెచ్చగొట్టినవి. అట్లు రెచ్చగొట్టబడినపుడెల్ల హస్తలాఘవము వలన తృప్తినొందు చుండెడివాడను.

పదునాలుగవ ఏడాది నాకు ప్రవేశించినది నేనప్పటికి స్కూలుఫైనలులో ఉన్నాను. అప్పుడు నేను హస్తలాఘవము చేయునపుడెల్ల తెల్లని ద్రవము ఆఖరున స్రవించెడిది. అది వీర్యమని తెలుసుకొని అట్లు చేయుట వలన వీర్యనష్టమగుచున్నదని గ్రహించినాను. అప్పుడే గాంధిగారి "Self Restraint" అను పుస్తకము చదివినాను నేను చేయుచున్నది తప్పని తెలుసుకున్నాను. మానుటకు ప్రయత్నించితిని కాని మానలేక పోతిని.

నేను స్కూలుఫైనలులో మా జిల్లాకంతకు మొత్తము మార్కులలో మొదటివానిగా వచ్చితిని.తరువాత ఆర్ట్సుకాలేజీ రాజమండ్రిలో ఇంటర్మీడియటు చదువ ప్రారంభించినాను.

ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరములో ఈ దురభ్యాస ఫలితములు అగుపడుట మొదలుపెట్టినవి రేరాణి, అభిసారిక, ఆది పత్రికలత్యంతాతురతతో రహస్యముగా చదువ మొదలిడినాను. రాత్రి పడుకునే ముందు బుర్ర దానిలో రతిసంబంధమైన విషయముల గురించిన ఆలోచనలో వేడెక్కి పోయెడిది. బోర్లా పడుకుని లింగమును పరు

[తరువాయి 345వ పేజీలో]



ఉపవాసతత్త్వవిద్య

౧౮

ప్రేమకొరకు ఉపవాసము



"ప్రేమ" సర్వోత్కృష్టమైనది. ఈ విశ్వమునకు మూలమైన రహస్యమే ప్రేమ లోకమునందు మందికి అతి తక్కువగా తెలిసినదీ, తప్పుగా తెలిసినదీ ప్రేమనుగురించియే

అతి సుందరమయ్యును భయంకరమైనదీ, శక్తిమంతమయ్యును, దుర్బలమైనదీ, ఉదారమయ్యును స్వార్థమైనదీ, మృదువయ్యును క్రూరమైనదీ, శాంతమయ్యును కల్లోలమైనది, వాచాలమయ్యును మూగదీ, ధైర్యము గలదయ్యును పిరికిదీ, శాశ్వతమయ్యును, క్షణికమైనదీ, విశ్వాసపాత్రమయ్యును కుటిలమైనదీ, ఆదర్శమయ్యును, ఆచరణీయమైనదీ, సార్వజనీనమయ్యును, వ్యక్తిగతమైనదీ, గౌరవనీయమయ్యును సులభమైనదీ, దివ్యమయ్యును మానవమైనది ప్రేమ ప్రేమ అంటే యెవరికి తెలుస్తుందో వారికి సృష్టి రహస్యము తెలుస్తుంది

ప్రేమను మన్నించు — నీకు మతముయొక్క హృదయము అందుతుంది

ప్రేమను ఆహ్వానించు— దేవతలను నీవు కౌగలించుకొందువు

ప్రేమను ఆచరించు—మంది హృదయములు నీకు వశమవుతవి

ప్రేమకు అర్హుడవుకమ్ము— సర్వలోక ఆనందదాయకుడయిన వాని-లాలన దొరుకుతుంది

ప్రేమకు రూపము కమ్ము—సర్వ భువనాధిపతియొక్క పరమానందము నీకు గోచరమవుతుంది

ప్రేమను నమ్ముకో—సర్వజ్ఞునికి నీ సంరక్షణను వప్పగించినవాడవయ్యేవు

ప్రేమను తొక్కిపెట్టితేనో, ప్రేమను చెడుగా ప్రయోగిస్తేనో ప్రపంచమునందు కాన్పించు దుఃఖము వస్తున్నది సరియైన ప్రేమ తగినంత లేక నూటికి 75 మంది అక్రమమైన ప్రేమ యెక్కువై నూటికి 25 మంది దుఃఖములో మునుగుతున్నారు. ప్రపంచమునందు దుఃఖము యెవరివలన కలుగుచున్నది ?

దొరికినపనిని ప్రేమింపనివాడు దరిద్రుడు.

మంచి ఆదర్శము తెలిసియు ప్రేమింపనివాడు నేరస్థుడు

మానవులను ప్రేమింపనివాడు సంఘసంస్కర్త

న్యాయమును ప్రేమింపనివాడు లాయరు

ప్రకృతిని ప్రేమింపనివాడు డాక్టరు

దేవుని ప్రేమింపనివాడు వేదాంతదేశికుడు

సంస్కర్తను, లాయరును, డాక్టరును, వేదాంతదేశికుని నేరస్థులతో, దరిద్రులతో జోడించినందుకు యేమీ అనుకోవద్దు. దూరములో తేడాయేగాని అందరూ ఒకబాటలోనివారే వారు దరిద్రుని అంత నిర్ధనులు కారు, నేరస్థుడంత నీతివంతులుగారు వారి యెవరికీ జీవితానందమేదో తెలియదు, ప్రేమకొరకై జీవించుట తెలుసుకుంటే జీవితముమీద ప్రేమ పుట్టుతుంది

ప్రేమ అపారమైనది ఎంత ప్రేమించేవారికీ కొన్ని అవధులుంటవి అందువలననే యెవరూ ప్రేమను క్రమంగా ఆచరింపలేక అక్రమమైన ప్రేమనే అవలంబిస్తున్నారు మన ప్రేమకు పాత్రులయినవారిపై మనకు మోహముంటుంది అందువలన ప్రేమను న్యాయంగా అర్థము చేసుకోలేకపోతున్నాము మనకు యెంత తెలుసో అంతమాత్రపుప్రేమనే భావిస్తాము ఆచరిస్తాము అనుభవిస్తాము అసలు ప్రేమలో అది సహస్రాంశమైనను గాదు బొమ్మరింట్లోవుండే చిన్న చెరువునుచూచిన బిడ్డలకు నిరవధికమైన సముద్రపులోతు యెలా తెలుస్తుంది. ప్రేమయొక్క లోతుగూడ మన కళ్లకు తెలియకుండా ఉన్నది

ప్రేమనుగురించి మనమెట్లు నిశ్చయించుకుంటున్నామో దానినిబట్టియే మనయోగ్యత ఉంటుంది స్త్రీలో కాఠిన్యము, సంకుచితత్వము, సహకారశూన్యత్వము వుంటవి అలాగే పురుషునిలో మోటుతనము, నియమరాహిత్యము, అనాకర్షకత్వము వుంటున్నవి మగవాని యందు దేహ మనోబలాలుంటవేగాని లోపలి వాణి వినిపింపదు స్త్రీకి అంతర్వాణి వినిపిస్తుందేగాని దేహ

మనోబలాలు తగ్గిఉంటవి ఇద్దరూ యెవరికివారు అసంపూర్ణులు దీనినే ప్రకృతి గ్రుడ్డిది పురుషుడు కుంటివాడు అందురు అందువలననే ఒకరికొకరి ఆవశ్యకత ఉన్నది అందువలననే స్త్రీ పురుషులలో అన్యోన్యాకర్షణ, అభిలాష, ప్రేమ, సహజము అపరిహార్యమైన ప్రేమను యెవరు నిందిస్తారో, భీతులయ్యెదరో వారు తమను తామే నిందించి భీతులగుదురు అట్టివానికి సౌఖ్యమెందుకుంటుంది ? అట్టివాని మనోబలము ఆత్మను బంధించు యేచీకటికోణములోనికో ఈడ్చుకొనిపోతుంది ప్రేమికులనుజూచి ఓర్వలేకపోవుటవలననే కొందరు ప్రేమికులను అపహసింతురు జాగ్రత్తగా పరికించు అపహాసములో ఒకయీల, తమకు అట్టి చుంబనము లభింపలేదే అనే దుఃఖమూ, ఓర్వలేనితనమూ కనిపిస్తవి

సరేనయ్యా, మరి ప్రేమంటే యేమిటి?

దీనికి జవాబులేదు అడిగితే చెప్పటానికి వీలుకానిది అనుభవించి తెలుసుకోవలసినదే అనుభవానికి భాష అక్కరలేదు ప్రేమను అనుభవింపగలవు భావింపవచ్చును దర్శింపవచ్చు ఆనందింపవచ్చు స్పర్శింపవచ్చు శ్వాసింపవచ్చు ప్రేమలో జీవింపవచ్చు అయితే అట్టిదానినిగురించి మాటలతో చెప్పజాలవు

ప్రేమ అంటే దేవుడు దేవుడు అనిర్వాచ్యము భగవంతునకు వేలాది నామరూపగుణలక్షణాలు పేర్కొన్నారు ప్రవచించినారు ప్రకటించారు ప్రచురించారు కాని ప్రతిసారి యేఒక్క నామరూపములోను అతడు యిముడలేదు అందువలన దైవాంశగా కనుపడిన దానినెల్ల దేవుడన్నారు

ప్రేమసంగతీ అంతే తమ జీవితమునుండి ప్రేమ యెంత దూరమైనదో వారు వారు ప్రేమనుచేసిన నిర్వచనాలనుబట్టి నిర్ణయింపవచ్చును ప్రొటెస్టెంటు గులాబీ, కేథలిక్ కోయిల, జూయిష్ సూర్యకిరణము చూచినావా? ఆత్మమాధుర్యము, నిర్మలసందేశము, హృదయమార్దవముకలిగినవా డెవ్వడూ ఒకేమతానికి బానిస కాజాలడు దయార్ద్రహృదయము పరిధులలో నిముడదు, నిర్వచింపనలవికాదు నియమాలకు లోనుకాదు, మితికి లొంగదు చెప్పదగిన మాటలలోనికి తీసుకురాలేము. భగవదంశమగు ప్రేమను ఇముడ్చుకొనుటకు యీ ప్రపంచం చిన్నదై పోతుంది మహావర్షాకాలంలో ప్రచండవేగముతో ప్రవహించే పర్వతఝరి నాలుగు కొమ్మలతో అమర్చిన అవధులలో నిండుతుందా ? హద్దులు తెగిపోతై అడ్డులు, వంతెనలుగూడా కొట్టుకుపోతై ప్రచండవేగముతో ప్రవహించే పర్వతఝరి ఒకే ప్రవాహములో భూఖండమును నింపుతుంది

ఎందఱో జ్ఞానులిట్లే ప్రేమించినారు వారిప్రేమ అర్థముకాక మందివారిని నిందించారు. హింసించారు

ఆచారపుఅవధులను దాటి, జనవాక్యమును నిరాకరించి, మాతృప్రేమమహితమైన కృపామూర్తులు సర్వజనులను ప్రేమించిరి అందుకు అతిక్రూరమగు శిక్షలను అనుభవించిరి తమ యీ మహత్తర ప్రేమకలనను, బాధానుభవమువలనను, తగ్గిపోయిన జనుల ప్రేమను ఉజ్జ్వలింపజేయగలమని తెలిసికొనియే వారు ప్రేమించిరి బాధలనుభరించిరి వారి సత్సంకల్పములను మంది నేరములనుకొనిరి ఇప్పటికి మనము సదాశయములను నమ్మకోలేకపోతున్నాము అవి నేరాలవుతై అనే భయం ఎవరికి యెంత యెక్కువగా ప్రేమనుగురించి తెలిసినా అది నిజమైన ప్రేమను గ్రహింపజాలదు ప్రేమ అంత అపారమైనది ఈ విషయమును స్థిరపరచుకున్నతరువాతనే ప్రేమనుగురించి చర్చించాలి

ఇష్టమైనవారిని ప్రేమించుట ప్రేమ కాదు ఇందులో యిష్టమైనవారు అదృశ్యముకాగా ప్రేమగూడ అదృశ్యం అవుతుంది ప్రేమ ఒకరిద్దరిమీద నిలచి ఉండదు అది ప్రపంచమునంతటిని తన అమృతవృష్టిలో ముంచును బంధుప్రీతి వ్యక్తిగతమైనది పరిణామశీలమైనది క్షణికమైనది ప్రేమ సర్వవ్యాపకమైనది స్థిరమైనది శాశ్వతమైనది ఎంతపుచ్చుకుంటె అంతే యివ్వవలెనంటుంది బంధుప్రేమ ప్రేమింపనిస్తే చాలు ప్రేమకు ప్రతిఫలము యేమీ అక్కరలేదు మానవసంబంధాలను పెనవేసుకుంటుంది బంధుప్రీతి మానవసంబంధాలను దాటి విస్తరించేది ప్రేమ

ప్రేమ అంటే అనుకంప కాదు ఇందు విచారమున్నది జాలి ఉన్నది కనికరమున్నది ప్రేమ యింతకన్న గొప్పది ఇందులో ఇంగితమున్నది ఇంగితానికి పై విషయాలేమీ లేవు ప్రేమలో అనుభవమున్నది ఆవేశమున్నది, తన్మయత్వమున్నది, ఆతురతయున్నది ప్రేమ నిశ్శబ్దముతోకూడి ఉంటుంది మన కనికరమువలన యితరులు మేలుపొందటం, ఆ మేలు వారికి తెలియటం ఉంటే చాలు ఇదే సరియైనకనికరమని ప్రేమకే తెలుస్తుంది ఇట్టి కనికరము సుందరమైనది, మధురమైనది, అమృతమయినది బాధితునితో నీవు బాధపడవలసిందే నీ కారుణ్యమువలన అతడు పొందే ఆనందమే నీ ఆనందము అవుతుంది. నీవు బాధను ఆనందముతో స్వీకరించాలె బాధలో ఆనందముపొందటం నీకు చేతకాకపోతే బాధపడక తప్పించుకు పారిపో.

ప్రేమఅంటే సేవకాదు—అంతకన్న గొప్పది పీడించే యిల్లాలు, చికాకుగల తల్లీ యీసంగతి నేర్చుకోవాలె అన్నదానము స్వీకరించటములో తఱచు ఆత్మ దుర్బలమవుతున్నది ఆత్మను దుర్బలముచేసే దేహసౌఖ్యము సరియైనసౌఖ్యముకాదు ఇతరులకు భగవద్భక్తి, విశ్వాసము, ఆత్మావలంబనము నేర్పి బాగుచేయాలె అన్నసత్రము వేయటం, చందాలివ్వటంకన్న యిది మంచిది ఎంతోమంది దానశీలురు తాము దానము చేసి దానివలన కీర్తినో, కృతజ్ఞతనో వ్యర్థముగా అభిలషించెదరు. ఒకానొక ప్రేమమూర్తి తన కారుణ్యమును అవ్యాజముగా వర్షించి, దానివలన కలిగే భగవదనుగ్రహమును కోరకుండానే పొందుతుంది.

ప్రేమ అనువర్తనకంటె గొప్పది అణచియుంచుటకు వీలుగాని వ్యాపకశక్తి ప్రేమ అందువలన జీవలోకమున ప్రేమికులసంఖ్య పెరగవలెను కలసి వృద్ధి పొందటం చేతకాకపోతే విడియైనా పోవాలె ఒకనిని మితిమీరి భావిస్తేతప్ప అతనికి అనువర్తనగా నుండజాలము తన నియమముచే యితరుల కాంతిని ముంచివేస్తుంది ప్రేమ అసంపూర్ణప్రేమవలనగూడ ఒకానొక బాలఆత్మ, మేలుకొనని వృద్ధాత్మ కలసిఉంటె ఎఱుక కలిగేటప్పటికి వారిద్దరూ రాత్రీ పగలూవలె విడిపోతారు బాలఆత్మకు మానసికచాతుర్యము ఉంటుంది వృద్ధాత్మ సహజముగా శిశువువలె అమాయికముగా వుంటుంది. ఎందుకంటే చిరకాలానుభవమువలన వారు ఆత్మవిదులై వుంటున్నారు మందియొక్క ఆత్మలు యింకా బాల్యావస్థలోనే వున్నవి అందువలన బాలాత్మలు గ్రుడ్డి అనువర్తనను స్తుతిస్తున్నవి వృద్ధాత్మలయొక్క దూరదృష్టిగల ఋజుత్వమును అవమానించి తృణీకరిస్తున్నవి

నేను వికసించుచుండిన ౮ సంవత్సరాలలో యెన్నో తెగల స్నేహితులతో కలుస్తూ, వారినుండి పైకిపోతూ తొలగిపోతిని ఇప్పుడు నాకు కొలదిమంది స్నేహితులే వున్నారు అప్పుడు వీరిని స్వీకరింప సిద్ధముగాలేనైతిని. అప్పుడు నాకు స్నేహితులుగానున్నవారు నాకిప్పుడు తగినట్లులేరు అందువలన విడిపోతిమి నేను సంతోషముతో వారిని వదలుకున్నాను మిత్రధర్మం అంటే తనకు అతి ప్రియమయినదానిని పొందవలెనని కోరకపోవటం ఇతరులకు యివ్వగలగటం. ఇతరులనుండి మనకు ప్రేమరావటం సంతోషప్రదమయినదే కాని ఆత్మనుండికాక దేహమునుండి మనస్సునుండి ప్రేమ జారిపోయినప్పుడు భరించటం అంత సులభం కాదు అయితే అదే యెక్కువ అందంగావుంటుంది వదలి ఊరుకునేది వుత్తమ ప్రేమ ఇది త్యాగమేమీ కాదు ఎందువల్లనంటే యింక లో కోరిక లేకపోయినా, కీర్తీ వస్తుంది. ప్రతిఫలమూ వుంటుంది. ప్రేమ నిష్కల్మషమైనదే అయితే మనము యెవరినీ, దేనినీ, కోలుపోవటం వుండదు

ప్రేమ కామముకన్న గొప్పది—యువతీయువకులమధ్య ప్రేమ వుంటుంది. అది కామం లేకపోతే యెగిరిపోతుంది ఈ సంగతి ప్రతియువతికీ తెలియాలె పోనీ కామంతోనన్నా వారిప్రేమ నిలుస్తుందా? లేదు ఈ సంగతి ప్రతియువకునకూ తెలియాలె ఆత్మలో పుట్టిన కామము పవిత్రమైనది దేహములోనూ మనస్సులోనూ పుట్టిన పశుకామము మోహమైనది ప్రకృతి అంటుంది ముందు నిర్మలముగానుండండి తరువాత కామమును పూర్తిగా అనుభవించండి" అని పురుషులు నీతిగానుండకపోతే స్త్రీలు వారిని కామింపలేకపోవచ్చును స్త్రీలు బాగా కామింపనందున పురుషులు నీతితప్పవచ్చును సహజస్థితిలో నీతీ, కామమూ రెండూ వుంటవి పురుషులు బలవంతంగా కామింపదలచుట అవినీతి తమకున్న కామాన్ని అణచుకున్న స్త్రీ నీతి తప్పినది ఇద్దరూ మనస్సులు కలుపుకుంటే నీతీ, కామమూ సిద్ధిస్తవి

పురుషుడను గనుక ఆత్మ కామము-వీని విషయములో పురుషులుచేసె తప్పులు నాకు యెక్కువగా గోచరిస్తవి తమ స్పర్శమాత్రముచేతనే ఆత్మానుభూతిని యెంతమందిపురుషులు ప్రసరింపజేయగలిగియుంటున్నారు! అట్టి ఆనందానుభూతిని స్వీకరింప యెంతమంది స్త్రీలు నిజంగా అర్హులైయున్నారు? తన ప్రియురాలిని లాలింపనేర్చినవానికి తప్ప మార్దవములో శక్తి వున్నదని యితరులకెలా తెలుస్తుంది?

స్త్రీలకు మగవారిదేహాలు ఆకర్షకముగా నుండుట లేదు లోపలనున్న ఆత్మయొక్క సౌందర్యాన్ని ప్రదర్శించుటకు అనువుగా వారు దేహములను వుంచుకొన నేర్చుకొనుటలేదు ప్రియురాలికి మొదట కావలసినది మీ కామము కాదు మీ ఆత్మ, మీ హృదయము అప్పుడామె తన సర్వస్వమూ నీకిస్తుంది ఆమెకు ఆత్మ వున్నదనేసంగతి మఱచిపోయి ఆమె హృదయమును అవమానించితివా ఆమెనుండి యేదియు నీకు లభింపదు ఆమెకు అనురాగము లేదంటావు ఆమె మాచకమ్మ అంటావు ఆమెకు వుత్సాహములేదంటావు. ఆమె

కలయిక సుఖంగా లేదంటావు అవి యేవీకావు. నీలో మార్దవములేదు నీవు మోటువాడవు నీవు మూర్ఖుడవు నీకు నిజమైన రాగములేదు నీలో మోటుమగతనమే వున్నది గాని శిశుత్వములేదు. స్త్రీత్వములేదు ఉండవలసిన దేవత్వములేదు.

ఎవరన్నా నైష్టికబ్రహ్మచర్యము చేయవచ్చును. స్వేచ్ఛలేని మానముకన్న మానములేనిస్వేచ్ఛ యెక్కువ ప్రమాదకరమైనది స్వేచ్ఛపోతే శ్రమపడి సంపాదించుకోవచ్చును ఒక్కసారి మానముపోతే అది జన్మలో సంపాదింప నలవికాదు స్వేచ్ఛాప్రేమవాదులు (free lover)న్నారు వారికి నిజమైన ప్రేమ భాగస్వామిలేరు వారు యెక్కడో అక్కడ ప్రేమశకలాలను సంపాదింప బయలుదేరుతారు ఆ విధంగా తమ లోటులను తీర్చుకుందామని వారి ఆశ. పవిత్రురాలైన స్త్రీ, వారినుండి నాగుబామునుండివలె, తప్పించుకు తిరగాలె

బ్రహ్మచర్యానికి, స్వేచ్ఛాప్రేమకు చెరిసగములో సత్యమున్నది.

దాంపత్యధర్మాన్ని జూచి గ్గుర్లురిమేవానికి ఆత్మానందము తెలియదు దాంపత్యధర్మమును అపహసించువానికి పవిత్రత తెలియదు "మతధర్మముగా దాంపత్యధర్మమును గ్రహించి నిన్ను నీవు పవిత్రముచేసుకున్నప్పుడే దాంపత్యమువలన లభింపవలసిన పరిపూర్ణానందము లభిస్తుంది అట్టి వివాహాములకు మేళతాళములతోనూ, పెళ్ళిపరివారముతోను అవసరములేదు ఇట్టి వివాహమునకు ఏ దేవతా సర్టిఫికెటు యివ్వనక్కరలేదు సహజ పరిజ్ఞానమే యీ వివాహములను యేర్పాటుస్తుంది పవిత్ర ప్రేమ వానిని శుద్ధిచేస్తుంది త్యాగముతో ఫలప్రదమవుతుంది దీనికి మానమే సాక్ష్యము దీనికి యే శాసనమూలేదు మాటలులేవు ఆలోచనగూడలేదు.

ఇట్టి స్వర్గవివాహము భూమిలో జరుగవలెనంటే అట్టి దంపతులిద్దరూ చిరకాలము స్వర్గములో నివసించి స్వర్గమర్యాదలను సంచితముచేసుకున్నవారు కావలెను అప్పుడే అది యీలోకములో సహజముగా సంభవించేది ఇట్టివి అతి అపురూపము ఇట్టివి మనము లెక్కించుటకు ఆలోచించుటకును వీలుకానంత స్వల్పాతిస్వల్పముగా నున్నది కేవలము యీ భూలోకసంస్కారముకలవారికి యీ సంగతులు విడ్డూరంగాగూడా ఉంటవి.

వైదుష్యముకంటెగూడ ప్రేమ గొప్పది ఎవరికి ప్రేమించుటలో వైదుష్యమున్నదో అట్టివారికే వైదుష్యమునందు ప్రేమ ఉంటుంది ఈ ప్రపంచమునందున్న వారిలోకెల్ల వైదుష్యముకలవారు, శిశువులు, కవులు, ఆదర్శకులు, తల్లులు. అదియే కాలేజీచదువువలనా లభించునదికాదు, అది దైవదత్తమయినది భగవంతుడు యేకాలేజీలోనూ చదువలేదు ఏ గ్రంథాలయములోని పుస్తకాలనుండియు విషయసంగ్రహణము చేయలేదు, అతని జ్ఞానము హృదయమునుండియు, ఆత్మనుండియు భాసిస్తుంది మెదడను పేరుగల తర్కపేశమునుండి అది వడియగట్టబడలేదు

ప్రేమ, ప్రకాశము రెండూ ఒకే అక్షరముతో ఆరంభము అవుతున్నై రెంటిలో ఒకేవిధంగా ఆనందమే కలుగుతుంది చీకటింట్లోనేఉంటే మనిషి పాలిపోతాడు కొంచెము నల్లపడితేపడ్డామని బిడ్డలు యెండలోనే తిరుగుతారు "చూచావా యీ పిల్లలు నల్లపడ్డారు అన్నది వైదుష్యంప్రేమతో. 'నీవు నల్లపడటం చూచావు విచారపడ్డావు, అయితే నీకు ప్రేమలేదు అన్నది ప్రేమ,

ప్రేమ పుండుచేయవచ్చును, అయితే నేం! ఆ పుండు మానినతరువాత శాంతి లభిస్తుంది ఆ పుండుపడటకు పూర్వముకంటె సుఖము యెక్కువవుతుంది. నన్ను ప్రేమించినవా రొకతూరి ముద్రించిన ప్రేమ చిహ్నముగు ఒక మచ్చ నా దేహముపైనున్నది. ప్రేమ సర్వోత్కృష్టమయినది, భావమాత్రమే కాదు. అది ఆచరణీయమయినది దానివలన పనులు జరుగుతై సర్వశక్తిసమన్వితమైనది పనులు చెయుదాని వ్యక్తిమీది ప్రేమ. సంఘముమీది ప్రేమ, పరాత్పరునిమీది ప్రేమ — ఇట్టి ప్రేమ వృద్ధిపొందినప్పుడెల్ల ఒక్కొక్క ఘనకార్యము జరుగుతున్నది నీప్రేమ యెంత బలమైనదో నీ జయము గూడ అంత ఘనమైనది నీ కుటుంబాన్ని నీవు బాగా ప్రేమించావనుకో కుటుంబానికి సంబంధించిన సర్వ ఖ్యాలు సమకూర్చుటలో నీవు జయించెదవు నీవు శమను ప్రేమిస్తివా నీ ప్రజలను సుఖపెట్టుటలో జయింతువు. నీవృత్తిని ప్రేమింతువా నీవ్యాపారములో నీకు ఖ్యాతి లభిస్తుంది. శిల్పము, కళ వృద్ధిపొందుతై నీ ఆత్మను ప్రేమిస్తివా లోకులకు ఆత్మవిద్యను అందజేసి ధన్యుడవయ్యెదవు, మానవజ్ఞానము సలహోయిస్తుంది. మానవమర్యాద బలపరుస్తుంది అయితే ప్రేమ వుంటే

అవి రెండూ సార్థకం అవుతై దీనిలో కాంతి, శక్తి ప్రచోదనము, బలము లభిస్తవి (ప్రేమకుమూలము దివ్యము (మానవస్వభావమునకు అతీతమైనది దివ్యమనే పదము) నీకిష్టమైనా, కాకున్నా, అది అంతే

ప్రేమనుగురించి యీవిధంగా విమర్శించాము గనుక యిక వక్ష్యోపవాసమువలన ప్రేమ యెలా వృద్ధి పొందుతుందో చూదాము

1. వక్ష్యోపవాసమువలన అనాహతము సోలార్ ప్లెక్సస్ నిర్మల మవుతుంది అనాహతము నిర్మలముగా లేక పోతే సహజమైన ప్రేమ ఎలా పుట్టుతుంది? అనాహత ములోగూడ మనోవేగాలు ఉద్భవిస్తవి అనాహతము యిద్దరియందు నిర్మలముగా ఉంటుంది అక్రమమైన దుస్తులతోను, ఆహారముతోను, ఆలోచనలతోను అసహజ జీవనానికి అలవాటుపడని శిశువు, 30 దినముల ఉపవాసము క్రమంగాముగింసనున్నమనిషి, మిగిలినవారి లోపల పూరణము-వెలుపల పీడనము ఉంటవి ప్రేమ వ్యాపింప జేయవలసిన సున్నితమగు నాడీమండలము శక్తిహీనమై, వికృతమై, మొద్దుబారి ఉంటుంది

ప్రాణాయామాలవలనను, మనోబలమువలనను అనాహతమును నీవు మేలుకొలుపప్రయత్నింపవచ్చును మంచిదే మరీ మంచిది బలసిన ఉదరాన్ని తగ్గించు కోవాలె. లావైన పైత్యకోశాన్ని సంకోచపరచాలె అప్పుడుగాని మీప్రాణాయామాలు, సంకల్పాలు పని చేయవు

ఇతరులను ప్రేమించేక్రియలో జీర్ణక్రియ బాగు పడుతుంది ఆహారాన్ని జీర్ణముచేసేది దేహముకాదు ఆత్మ.

అహం వైశ్వానరో భూత్వా
ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః
పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ — భగవద్గీత

నేను వైశ్వానరరూపమున ప్రాణులయందున్నవాడనై ప్రాణాపానాది వాయువులతోకూడి నాలుగువిధము లైన యన్నములను పచనము చేయుచున్నాను.

నీప్రేమ పెరిగినకొలదిని ఆత్మకు ఉపాధిగా నున్నదేహమునకు కావలసిన ఆహారపరిమితి తగ్గుతుంది. అతిస్వల్పమగు హవిస్సు, పాలు, దేహారోగ్యమునకు సరిపోతవి వింత వింత రుచులతో కల్పనచేసిన ఆహార విశేషములు అనవసరమేగాక అనారోగ్యకర మైనవి. పైవానియంత బలదాయకములు, సుఖదాయకములునూ కావు. ఏదో కూరతో అన్నము నీ ప్రియురాలు తయారుచేసింది. పర్వత శిఖరముమీద నిర్మించినమేడ పైఅంతస్థులో కూచుని సరసాలాడుకుంటూ భోజనం చేయండి అది యెంతోసులభంగా జీర్ణమై రస రక్తాదిధాతువులుగా మారి బలారోగ్య సౌఖ్యసంధాయకము అవుతుంది ప్రియురాలు అంటే నీవు సహవాసి మాత్రముఅనుకున్నావేమో! ఆమె నీరక్తములో రక్తము, నీహృదయములో హృదయము అందువలన నిజముగా ప్రేమించినవానికి ఆహారము అక్కరలేకపోవటం ఆమె సరసన లేనప్పుడే.

2 వక్ష్యోపవాసము అన్యధాతువులను బహిష్కరిస్తుంది ప్రేమ సహజంగా వ్యక్తముకాకపోవుటకు రెండు ప్రతిబంధకాలున్నయి ఒకటి ఆహారసంబంధ మగువిషము - చెడ్డవిషయాలతో నిండిపోవుటచే కలిగిన మానసిక మలము రెండవది ఆచారము, అంధవిశ్వాసము యేదో బోధిస్తవి మింగుతాము-గట్టిగా కామించటానికి తగినబలముండదు నిర్మలంగా ప్రేమిద్దామంటే మనలో తగిన సరళత ఉండదు ఆవేశముతో ప్రేమిద్దామంటే తగిన యేకాగ్రతా ఉండదు

ఈ మురికి అంతా వక్ష్యోపవాసములో వదలి పోతుంది. మానవ సహజమైన జంతు - దేవత్వములకు అనుగుణముగా ప్రేమించుటకు శక్తి కలుగుతుంది. వక్ష్యోపవాసమువలన దేహమనో మలములు వెడలిపోతవి. అందువలన ఆత్మ, దేహము మనస్సులయందు సులభముగా భాసించటం కలుగుతుంది

3 వక్ష్యోపవాసము వలన మానవ తేజశ్చక్రము కాంతివంత మవుతుంది మానవస్పందనములు వృద్ధిజెందుతవి భార్యాభర్తలను పొంతన కుదురుటలేదు అంటే యేమిటి? అపరిపక్వమైన యిద్దరిమధ్య, లేక కాటిల్యము గల యిద్దరిమధ్య రాపిడి యెక్కువయినదని యర్థము

తనను తాను దర్శించిన ఆత్మసత్యాన్నే ప్రబోధిస్తుంది ఆత్మద్వారా వచ్చే స్పందనాలుగూడా సత్యంగానే ఉంటై వీని కలయికనే అనురాగమన్నీ, స్వర్గీయ

దాంపత్యమనీ అంటాము ఇది భూమిలో ఉండావచ్చు లేకనూ పోవచ్చు

ఆత్మవర్ణము గులాబిగా ఉండవలసినది. అట్లుండక నీలముగానో, తెల్లగానో పచ్చగానో ఉండి దుర్బలముగానున్నయెడల, అది చుట్టుపట్లులనున్న మురికి గోధుమరంగులవారిని స్వీకరిస్తుంది. ప్రేమ వచ్చేటప్పటికి వానికి కలయిక కుదురదు ఆమెలోఉంటే మడ్డిపోవలెనని. నీవు అనుకొంటావు అది పోదు మీ యిద్దరికీ చెడుతుంది.

దీర్ఘోపవాసము చేసినప్పుడు యేమి జరుగుతుందో తెలుసా ఆత్మ కానిదానినెల్ల ఉపవాసము బహిష్కరిస్తుంది నీవు నీవు అవుతావు ప్రపంచమంటే యేమిటో అప్పుడు నీకు నిజంగా తెలుస్తుంది చర్చి అధికారులు చెప్పే "మతాంతరీకరణ" ఉపవాసములో నిజంగా జరుగుతుంది ఎవరిస్నేహము నీకు పనికిరాదో వారిని నీనుండి దూరముచేస్తుంది. ఎవరు నిజమైన హితులో వారితోనే స్నేహము కుదురుతుంది నీఆత్మ, నీదేహముగూడ పరస్పరము యేకమై ఒకే కోరికను పుట్టిస్తవి. ప్రేమ, జీవనము, రెండూ ఒకటే అవుతవి అవి రెండు పరిపూర్ణావస్థలో ఒకటే అవుతై

4 ఉపవాసములో ఆదర్శము, ప్రత్యక్షము ఒకటే అవుతై ప్రేమలో ఆదర్శమూ, ప్రత్యక్షము కలియక చీటలు వారుతై వానిమధ్య అగాథం యేర్పడుతుంది ఒకనిలో ఉంటే ఆదర్శమయిన సద్గుణాలు చూచి స్నేహము చేస్తాము ప్రత్యక్షవిషయము వచ్చేటప్పటికి అతని ప్రవర్తన మనకు నచ్చదు అప్పుడు మనకు ఆదర్శములో నమ్మకము చెడుతుంది

బాలికగా నున్నప్పుడు వలెనే యెల్లకాలమూ స్నేహముగా నుండవలెనని కోరుచూ దేహసంబంధమగు వాంఛలు కలిగినతోడనే ఆమె అపవిత్రురాలని భావించువారున్నారు కాని అది సరియైనదేనా? దేహవాంఛ అంత అపవిత్రమైనదా?

యోగి యెట్టి వియోగాన్నైనా భరిస్తాడు అతడు పరాత్పరునే భావిస్తూజీవిస్తాడు. వఖ్యోపవాసము నిన్ను యోగికంటె కొంచెము గొప్పవానినే చేస్తుంది యోగికి భావవీధిలోనే ఆనందము. నీకో ప్రత్యక్షములోనూ, పరోక్షములోనూ ఆనందమే. సూర్యకాంతి, నీడా యెలా ఉంటున్నయో, ఆ విధంగా నే ఆదర్శము, ప్రత్యక్షము విడదీయటానికి వీలుకాకుండా ఉన్నవి.

ఎండలోవలెనే నీడలోగూడ పువ్వును వికసింపజేయుశక్తులున్నవి మంచులోనూ, చంద్రకిరణాలలోనూ గలశక్తులు సూర్యకాంతి సమకూర్చగలదా? ప్రేమకు గూడ క్రియాకాలము, విశ్రాంతికాలము ఉన్నవి అందువలన ప్రత్యక్షమును ఆశ్రయించుకొని ఆదర్శమును చేరుకోవాలె

5 సార్వజనీన విషయాలను వ్యక్తివిషయాలకు ముడిపెట్టుతుంది వఖ్యోపవాసము మనస్ఫూర్తిగా, హృదయపూర్వకంగా, దైహికంగానూ, ఆత్మీయంగానూ ఒక్కదేవునినే ప్రేమించి పర్వతమూలానికిచేరి-సర్వసంగపరిత్యాగముచేసి భగవంతుని చేరటం ఆదర్శం

పరిపూర్ణప్రేమికుడు తనప్రేయసిని ప్రేమించునప్పుడు ప్రపంచకం మఱచిపోతాడు ప్రపంచాన్ని ప్రేమించునప్పుడు ప్రేయసిని మఱచిపోతాడు. అన్నీ మఱచి భగవంతుని ప్రేమిస్తాడు అతడు భగవంతుని ప్రేమించునప్పుడు ఆమె అతనికి వివేకములేదంటుంది. అతడు లెక్కచేయడు ఆమె ఆ మాత్రము ఓర్చుకోలేకపోతే అతనికి ప్రియురాలుగా వుండటానికి ఆమెకు అర్హతలేదు

వఖ్యోపవాసము నిర్లిప్తతను నేర్పుతుంది. ఇంత బాగా నిర్లిప్తతను నేర్పే యితర ఉపాయములు లేవు ప్రేమించినప్పుడు అనన్యంగా ప్రేమించటం వియోగమునందు పూర్తిగా వైరాగ్యాన్ని నేర్పుతుంది వఖ్యోపవాసం ఇప్పుడు పూర్తిగా మానవస్వభావము ఉత్తరక్షణమే దేవతాస్వభావము వీనిమధ్య ఆడుతూఉంటుంది జీవితము పవిత్రులుగాఉండేవారికి మొదటిది తెలియదు లౌకికులైనవారికి రెండవది తెలియదు వీని కలయిక అర్థము చేసుకోవాలె. తెలిస్తే నిర్వచింప వీలవుతుంది. ఆయితే నిర్వచనములో మితి వున్నది నాకు మితిలేదు

6 ప్రేమ స్వభావాన్ని వ్యాప్తిచేస్తుంది వఖ్యోపవాసము నేను సముద్రాన్ని, కొండలను, నక్షత్రాలను ప్రేమించెవాడను మానవులకంటెను వానినే యెక్కువ ప్రేమించేవాడను ఉపవాసమునకు ముందుసంగతి. అప్పుడు పర్వతాలను మొదట ప్రేమించేవాడను. తరువాత సముద్రాన్ని, చివరకు నక్షత్రాలను ప్రేమించేవాడను

ఉపవాసము తరువాత వరుస మారింది పర్వతాలమీది నా పార్థివప్రేమ, శాశ్వతములు, శాంతములు నగు స్వర్గవీధులలో విహరింపగోరుచున్నది

అంతేకాదు. ప్రాణము గలవి యెంత చిన్నవి యైనను నాకు సజాతియైనవి పట్టణాలలోనుండే మానవులకంటె అరణ్యమృగాలు నాకు యెక్కువ ప్రేమాస్పద మగుచున్నవి నాకిప్పుడు మానవుల సహవాసము అక్కరలేకపోవుచున్నది ఎన్నడూ ఏకాకిగా నుండని వానికి ఏకాకిత్వము వస్తే, అతనికే తెలుస్తుంది సహవాసముయొక్క ఆవశ్యకత నాయంతట నన్ను యేకాకిగ నుండనిస్తే, నాకెవరి తోడ్పాటు లేకుండా నే ఉత్సాహంగా ఉండగలను

తక్కువరకము ప్రేమతో యెప్పుడూ తృప్తి కలుగదు ఉత్తమజాతి ప్రేమను వ్యాపింపజేస్తే తప్ప మనకు ఆయు రారోగ్యానందములు, కాపట్యములేని ఋజుత్వమూ గోచరింపవు

7 ప్రేమలోని దివ్యత్వాన్ని వర్ష్యోపవాసము వ్యక్తము చేస్తుంది ఎవరైనా తప్పుచేస్తే నేను సహింపలేకపోయేవాడను నా కప్పుడాబాధ తెలిసేదికాదు మనము ప్రేమించటం తెలుసుకునేదాక పాపి యెందుకు పాపము చేస్తాడో మన కర్థంకాగు అప్పటికి మనము యెవరిని ప్రేమించాలో యెలా ప్రేమించాలో తెలుసుకో

కలసినదే పరిశుద్ధిని పొందటం అంటే నైతికమైన పశ్చాత్తాపము కాదనీ, మానసికముగాను, దైహికముగా పునర్నిర్మాణ మగుటయనీ అప్పుడు తెలుస్తుంది

తనలో ప్రేమ లేక పవిత్రునివలే కనుపడే (నపుంసక బ్రహ్మచారి) వానికన్న, ప్రేమించుటలో సరియైన ప్రజ్ఞ లేక యెవరినో ఒకరిని ప్రేమించువానియందే దేవత్వమున్నది వర్ష్యోపవాసమునందు పరమేశ్వరుని హృదయ సమీపమునుచేరుకుంటాము. మనలో పుట్టిన ప్రీతి ప్రేమ ప్రబోధమూ మొదట పరమేశ్వరునివద్దనే బయలుదేరినదని మన కప్పుడు గోచరిస్తుంది అప్పుడు ఒకేపని మిగిలివుంటుంది తామెవరో వ్యక్తులకు తెలియునట్లు బోధించి, వారియం దణగియున్న ప్రేమను వ్యక్తము చేయవలసినదిగా బోధించటం దేహములోనూ మనస్సులోనూ అటంకాలు లేకుండా తొలగించాలె, బయటినుండి విరోధాలు తొలగించాలె, అజ్ఞానమువలన పొరపాటులు రాకుండా చేసుకోవాలె భయమువలన సందేహము లేకుండా పోవాలె.

నిర్మలమై, శక్తివంతమై, పరిపక్వమై, సూర్యకాంతివలె ప్రకాశమానమగు ప్రేమ పువ్వులలో వికసించేది, జలధారలలో హసించేది, పక్షిలో పాడేది, నక్షత్రములలో కలలు గనేది, నిశ్శబ్దములో శాంతినిచ్చేది, ప్రియుగాలి సిగ్గులో సంజ్ఞచేసే దివ్యమగు ప్రేమ అది ఒక్కటే నిలవాలె

కంటిజబ్బు-తలనొప్పి

తలనొప్పి ఒక ప్రత్యేకమైన జబ్బుకాదు అవయవములు తమతమ పనులను సరిగాచేయకపోవుటవలనను యే అవయవమైనను అనారోగ్యముగా నుండుటవలనను తలనొప్పి కలుగును కంటిజబ్బుకలవారిలో కొందరికి ఎల్లప్పుడును, కొందరికి అపుడప్పుడును తలనొప్పి వచ్చుచుండును కుట్టుపని చేయుట చదువుట మొదలగు పనులను చేయుచున్నపుడు కనులకు శ్రమ హెచ్చుగా నుండును. గాన అపుడు తలనొప్పి చాల హెచ్చుగానుండును ఆ పనులను చేయుటమానివేసిన వెంటనే తలనొప్పితగ్గును బడిలోచదువుచుండు బిడ్డలకు మధ్యాహ్నముపూట మత్తుమాంద్యమును తలనొప్పియును గూడ కలుగుచుండును చత్వారము మున్నగు చిన్నచిన్న కళ్లజబ్బులవలనను ముఖ్యముగా యొక్సిలు వక్రముగా నుండుట వలనను తలనొప్పి బాధ మిక్కిలి హెచ్చుగానుండును. బిడ్డలకు కళ్లజబ్బులు కుదురువరకును వారికి పుష్టి, ఆరోగ్యము మున్నగునవి కలుగవు.

కళ్ళజబ్బు కలవారికి కనుబొమలు నొసలు, కణతలు, కనుగ్రుడ్డు వీటిలో నొప్పి కలుగును.

సినిమాలను చూచుట, మోటారుకారులమీద దూర ప్రయాణముచేయుట, దుకాణములను చూచుచు చాలసేపుతిరుగుట, వీటివలన కంటిజబ్బు కలవారికి తలనొప్పి అధికమగును.

కుచేలసంతానం

భారత ఉపాధ్యక్షుడు
సర్ రాధాకృష్ణగారు

సంసారములో సుఖం అన్నది కన్పించాలె నంటే పిల్లలను కనడంలో జాగ్రత ఉండవలెను. అంటే పిల్లకు పిల్లకుమధ్య ఉండే కాలవ్యవధి నిరయించి ఆ విధముగా తల్లిదండ్రులు బిడ్డలను కనవలెను. ఈ విధంగా సృష్టి క్రియను నిర్ణయించుకోవడము అవసరము

పురుషుడు ఆడదాన్ని బలవంతంచేసి (?) తఱచు శిశుసృష్టికి పాల్పడుతూ ఉండటం క్రూరకార్యం కరుణరహితమైన పని. నిరంతర శిశుసృష్టివల్ల సంసారసౌఖ్యం దెబ్బతింటుంది. వివాహామువల్ల యే ఆనందాన్ని పొందవలెనని పురుషుడు (?) ఆశిస్తున్నాడో ఆ యానందము లుప్తమైపోతుంది, ఇక తల్లీ పిల్లలు కులాసాగా ఉండవలెనని అట్టి కుటుంబాన్ని సరిచూచు కుంటూ ఆనందింపవలెనని పురుషునికి ఉంటే అతడు విధిగా కుటుంబపధకాన్ని అవలంబింప వలెను.

జనాభాను నియమించడం అన్నది యిండియాలో ప్రధమముగా జరుగవలసినపని దీనిని నియమించుటకు సంయమనం మార్గంగా ఉండవలెను. అయితే మార్గాన్ని బ్రహ్మాచర పద్ధతిని అనుసరించడంవలన నైజప్రకృతికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించినట్లు అవుతుందని భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులు వాదిస్తారు. ఇక సహజమైనపద్ధతి యెక్కడ వున్నది? కృత్రిమ గర్భనిరోధసాధనాలు, మందులు మాత్రం సహజమైనవా? ఋతుకాలమును తప్పించి సంప్రయోగము చేయటం సహజమైనదా? నిజానికి యిట్టి పద్ధతులకన్న బ్రహ్మాచర్యమే సహజమైనది. అదియే గాంధిగారు బోధించినది. అదియే వేదము బోధించినది. దుష్టవాంఛలను సాత్వీక సంపద వలన జయించుట అంటే యిట్టిదే మంచి యేదో చెడు యేదో తెలిసికొని నడచుకొనుటయే ఆమార్గము.

[జన్మనిగ్రహాసమస్యపై బొంబాయిలో జరిగిన అంతర్జాతీయ సభలో వారిచ్చిన ఉపన్యాస సంగ్రహాము]

సరస్వతిపూజ

ఎదిగేపిల్లల ప్రవర్తన

[ఆలిండియా రేడియో కోఝికోడ్ స్టేషనులో కొలంబియా-ఎచ్ ఎస్. ఎస్ లారెన్స యం. వి. విద్యాశాఖగారి బ్రాడ్‌కాస్ట్ ఉపన్యాసము యొక్క ఆంధ్రానువాదము]

౧

ఎదిగే బిడ్డవిషయమున మన మందరము బాధ్యులమై యున్నాము. అందువలన తల్లిదండ్రులు, గురువులు, యితరులుగూడా బిడ్డ యొక్క ప్రవర్తనవిషయములో యేమిచేయవలెనని ఆలోచిస్తారు. అనేకమంది యిప్పటి పిల్లలు బొత్తుగా అవినయముగా ఉంటున్నారు బొత్తిగా చెడిపోతున్నారు అంటారు. అవినయము 3 రకాలు – నీతి, నియమావళి విద్యకు సంబంధించినవి. అవినయమునుగురించి

ఆలోచించుకునేటప్పుడు మనకు మానసిక శాస్త్రము తెలిసియుండవలెను.అప్పుడు అసలు వినయము అంటే యేమిటో, అవినయము యేమిటో తెలుస్తుంది. ప్రతిదినమునకు సంబంధించిన అనేక విషయాలు దీనిపై ఆధారపడి ఉంటవి. మంచి వినయము, సీటి, తెలివి, ఆరోగ్యము, సౌఖ్యము ఉన్నప్పుడే బిడ్డ అభివృద్ధికి వస్తాడు

౨

వినయము అనే మాట అనేకులకు అనేక విధాలుగా అర్థమవుతుంది. బడిపంతులు,అతని చేతిలో బెత్తము, కోదండము, గుంజీళ్ళు, కొరడాదెబ్బలు గుర్తు వస్తుంది కోపదారితండ్రి గుడ్లురిమి కోపంతో "చావకొట్టితేగాని బుద్ధి రాదు" అనటం జ్ఞాపకం వస్తుంది ఇంకా కొందరికి రౌడీపిల్లలు జ్ఞాపకం వస్తారు తల్లి తండ్రులు పిల్లలుచెప్పినమాట వినటంలేదనో దాచిన వస్తువులు యెత్తుకుని పోతున్నారనో అబద్ధాలు ఆడుతున్నారు టక్కరుతనము చేస్తున్నారనో బాధపడుచుందురు చదువు చెప్పే ఉపాధ్యాయుడు బిడ్డ పాఠశాలలో అల్లరిచేస్తున్నాడనో, చెప్పినది వినడనో, తోటి పిల్లలను బాదుచున్నాడనో, చెప్పినమాట వినక యెదురు తిరుగుతున్నాడనో బాధ పడుచుండును మనపిల్లలు బుద్ధిమంతనంగాను, వినయంగాను ఉంటే అభ్యుదయము కలుగుతుందని మనకు తోచునుగద. అయితే బుద్ధిమంతనము, వినయము యెలాగంటిది ? అది యేమిచేస్తే వచ్చును.

పటాలములో సిపాయిలకు నేర్పే వినయమా ! అక్కడ సేనాధిపతి యేమి చెప్పిన అది సిపాయి వెంటనే చేయవలెను. కారణము అడుగరాదు. తర్కింపరాదు. సంశయింపనూ రాదు సేనాధికారియే సర్వాధికారి చెప్పినట్లు చేయకపోతే కాలుస్తాడు.

పిల్ల నిప్పుమీద చెయ్యిపెట్టితే చేయి కాలుతుంది. కాల్చుకొని నిప్పు గుణమును తెలిసికొనినట్లు ప్రతివిషయము తాను తప్పు చేసి నష్టపడి తెలుసుకో వలసినదేనా ?

౩

శిక్షించి, లేక బహుమతులిచ్చి పిల్లలను వశవర్తులను చేసుకుందామా ? శిక్షించటం అంటే దెబ్బలు కావచ్చు. తిట్లు కావచ్చు వారికి యిష్టమైన దానిని నిరాకరించటం కావచ్చు లేక కోపించటం కావచ్చు అప్పుడు బిడ్డ తన కిష్టమైన దానిని వదలుకోటం యిష్టము కాని దానిని భయమువలన చేయటం తటస్థిస్తు ది అలా చేస్తామన్నమాట చెప్పినట్లు చేయకపోతే ఏకాంతవాసము , అన్నము పెట్టకపోవుట జరుగుతుంది. ఇంత కఠినమైన నిర్బంధము చేస్తే బిడ్డలో సహజంగా ఉండే అభిరుచులు ఆరిపోతవి కఠినశిక్షలలో యింకో దోషము అది సక్రమశిక్షణముకాదు అక్రమ శిక్షణము. గురుశిష్యులమధ్య ఉండవలసిన అనురాగ విశ్వాసములు కఠినశిక్షలో యెలా ఉంటవి నీవెంతబాగాకొట్టితే వాడు అంతగానూ చెడిపోతాడు. కఠనశిక్ష అయోగ్యతకు చికిత్స అయితే దెబ్బలుకొట్టి, తిట్టే యంత్రము ఒకటి కనిపెట్టటంమంచిది కఠినశిక్షఅంటే బిడ్డయొక్క అభివృద్ధిని అవరోధించటం అన్నమాట. పోతే బహుమతు లివ్వటం మంచిదే. కానిఅదిలంచం అనిపించుకునేటంత దిగువమట్టానికి పోరాదు. బహుమతులతో యోగ్యతను క్ర య ం పొందటంగా నుండనూ రాదు.

౪

బిడ్డల క్రమశిక్షణకు మంది అభిప్రాయము యింకోవిధంగా ఉంది. మందియొక్క నిందా స్తుతులుగూడ బిడ్డయొక్క వర్తనలో మార్పులు తెస్తవి. అయితే అట్లా వచ్చిన ప్రవర్తన కృత్రిమమైనది. సహజమైనదిగాదు మందిమీద ఆధారపడే స్వభావము యేర్పడి తన అభీష్టానుసారము గాకుండా మందియొక్క యిచ్ఛకానికి లొంగిపోవటం వస్తుంది. భయం చేతా, శిక్షలను భరించలేకా, వచ్చే యోగ్యతలో స్వావలంబనగాని ఆత్మవిశ్వాసముగాని ఉండవు. బయటి నిర్బంధ భయమే అతని మనస్సును అంటిపెట్టుకొని ఉంటుంది. గుర్రాన్ని మెడకు తాడుపెట్టి లాక్కపోతావు నీటిదాకా వస్తుంది. కాని నీరు త్రాగించటం ఎవరిచేత నవుతుంది? కనుక బిడ్డకు శిక్షణ యివ్వటం అంటే అది అతని దైహిక, మానసిక అభ్యున్నతికి తోడుపడెదిగా ఉండాలె.

౫

అయితే సహజమైనశిక్షణ యెలా ఉండాలె నని ప్రశ్న వస్తుంది. మొదట శిష్యుడు, శిష్యత్వం అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాము. శిష్యులుఅంటే విద్య, వినయము నేర్చుకునే వారు శిక్ష అంటే శిష్యుని మనస్సు బాగు చేయునది. శిక్షయొక్క పరమావధి వ్యక్తి యొక్క ఉత్తమమైన నైతిక వర్తనము. అది స్వయముగా బుద్ధిపూర్వకముగా అవలంబించే యమ నియమాలవలన వస్తుంది అది వ్యక్తి తన ఆదర్శాలకు అనుగుణ్యాంగా తానుగా అవలంబింపవలసినది. అనగా నిజమైనశిక్ష స్వయంగావిధించుకొనిఅవలంబింపవలసినదిగా ఉంది. దీనివలన మాత్రమేయోగ్యత వస్తుంది. దీనిలో కృతకత్వములేదు. దేనితోనూ వైరుధ్యము ఉండదు. ఇది బయటినిర్బంధముచేత అవలంబించేదిగాదు. తమఆదర్శములను అందుకొనుటకై ప్రేమతో, దీక్షతో స్వయంగా అవలంబించేది శిక్ష ఇదియే సక్రమపద్ధతి ఉత్తమ పద్ధతీగూడ. బయటి నిర్బంధము లేకుండా, ఉచితరీతుల యోగ్యత సంపాదించుటకు ఉపాయములను అమర్చుట నేటి విద్యావిధానముయొక్క విధి. బయటి నిర్బంధము యెంత తగ్గించుటకు అనువైతే అంతగా తగ్గింపవలెను అట్టిశిక్ష లోపలినుండి మానసిక కారణాలతో వస్తుంది. స్వయంశిక్షణతో యోగ్యతను సంపాదించు వసతులను, బడిలోను, యింటిలోనుగూడ కల్పింపవలెను. బిడ్డ యెందుకు శిక్షకు లొంగక చెడిపోవుచున్నాడో మనము తెలుసుకోవలెను అయోగ్యతకు బిడ్డలను నిరంతరము నిందించెవారున్నారు. బిడ్డయొక్క స్వభావమునకు పరిస్థితులు తోడ్పడి బిడ్డయొక్క యోగ్యత రూపొందును. అందువలన బిడ్డ చెడిపోయినప్పుడెల్ల అతని సహజ స్వభావమునకు పరిస్థితులుగూడా తోడు పడినవి అన్నమాట. పరిస్థితులు అంటే మన సంఘము, విద్య, మాతాపితలు బిడ్డలో మార్పురావాలె. పరిస్థితులుగూడ మారాలె. బిడ్డపుట్టినప్పుడే దుర్మార్గుడుగాపుట్టలేదు. పుట్టి పరిస్థితులవలన దుర్మార్గుడైనాడు. బిడ్డలు సహజంగా పోకిరీవారు గారు బిడ్డదృష్టితోమాస్తే అతని యోగ్యతకు పరిస్థితులు సహాయము చేయలేకపోయినై. మనయింటి స్థితియొక్క ప్రాధాన్యము యిందువలననే. తగవులాడే తల్లిదండ్రులు, యితరవిధాల శాంతిలేని గృహాలు బిడ్డలను పాడుచేస్తవి. అట్టి యిండ్లలో

పెరిగిన బిడ్డలే సంఘముగొంతు పట్టుకునేది. బొత్తుగా అదుపులేకపోయినా, కాల రాచి శిక్షించినా బిడ్డలు చెడిపోతారు. తండ్రి కోపధారి అయి కఠినశిక్ష చేయటమూ, తల్లి అతి గారాబముచేయటం ఉంటే ఆబిడ్డ తప్పకుండా చెడిపోతాడు. అతి కఠిన నియమాలను అవలంబింపవలసివస్తే గూడ బిడ్డ చెడిపోతాడు. నియమాలు ఉండవలెను. అవలంబించటమూ ఉండవలెను. బడిలోనూ, ఇంటిలోనూ జరిగే కార్యకలాపములకు అనుగుణ్యముగా ఉండవలెను. నియమములు, వానిని అవలంబింపజేసేవారు, అవి న్యాయమైనవనీ, అవసరమైనవనీ బిడ్డకుగూడ నమ్మకంకలిగితే తప్పకుండా అనుసరిస్తుంది.

ఉ

బడి కార్యక్రమము బిడ్డకు సరిపడకపోవటంతో అవినయము ఆరంభము అవుతుంది. బడిగంటలు ఎగగొట్టేవారు, ఎదురుతిరిగేవారు నిష్కారణంగా చేయరు. కొన్ని కారణాలు ఉంటవి. మంచిపాఠశాలనుండి చెడ్డపిల్లలైనను పారిపోరు. బడి చెడ్డదైతే మంచిపిల్లలైనా పారిపోతారు ఉపాధ్యాయునిఒత్తిడి ఎక్కువఅయితే ఎంత వినయవంతులైనా ఎదురుతిరుగుతారు. సంఘముగూడ బిడ్డలను సుఖంగా పెరుగనీయకపోతే వారు అవినయము నేర్చుకుంటారు. సంఘము, గృహము, పాఠశాల అవినయమును కలిగిస్తవి.

నిజమైన క్రమమైన శిక్షణ బిడ్డలలో కలిగించుటకు మనవంతు పని ఏమిటి? బిడ్డకు ప్రధానముగా కావలసిన అవసరములెల్ల తీర్చవలెను. ఏవో కొన్ని అభిరుచు లుంటవి. అవి చెడ్డవికానిచో తీర్చుటకు శక్తికొలది ప్రయత్నింపవలెను. కొన్ని సహజమైన, స్వాభావములుంటవి. వానినిగూడ గుర్తుంచుకోవాలి. బిడ్డకు సహజమైన అవసరము తీర్చక నిరాకరించినప్పుడు ఆబిడ్డకు వైముఖ్యం ఆరంభించును. దాని అభిరుచులను గుర్తుపట్టి తోడుపడక నిరాకరించితే ఎదురు తిరుగవలెననే కోరిక బిడ్డలో ఆరంభ మవుతుంది. బిడ్డ యొక్క ప్రవర్తనకు మూలమైన అవసరములు, అభిరుచులు ఏమిటో తెలిసికొనుటకు మిక్కిలి శ్రద్ధగా ప్రయత్నింపవలెను. అతని యిల్లు, సంఘము, బడి అవి అతని అవసరములను, అభిరుచులను గ్రహించి తోడుపడుచున్నవో లేదో గూడా పరిశీలించి తెలిసికొనవలెను. అప్పుడే బిడ్డయొక్క అవినయముయొక్క మూలమేదో గుర్తుపట్టి తొలగింపగలము. అందుకుగాను పెద్దలు బిడ్డలతో కలసి మెలసి ఉండటం నేర్చుకొనవలెను. లెక్క, వ్రాయుట, చదువుట అరెత్మిటిక్ రైటింగు రీడింగ్ అనే 3 Rs కు తోడు కలసియుండుట రిలేషన్ షిప్ అనే నాలుగవ R కూడా ఉంటేనే బిడ్డ అభివృద్ధి పొందటం. బిడ్డను తనతో తుల్యంగా మన్నించి, విశ్వసించి, స్నేహముగా ఉండజాలకపోతే వారితోపెద్దలు కలిసియుండజాలరు. ఇట్లు కలసియున్నప్పుడు విద్య, వినయము బిడ్డకు అబ్బును. బిడ్డకు సహజమైన అభిరుచులను అనుగుణ్యముగా అభివృద్ధి పొందుటకు పెద్దలు తోడుపడవలెను.

ఊ

బిడ్డలలో వ్యక్తిత్వము గ్రహించే సామర్థ్యము నిర్మాణశక్తి, నిగ్రహసామర్థ్యము, అభిలాష మొదలగునవి యెల్లగలవు. తమకు గల శక్తిననుసరించి వారు ప్రవర్తించెదరు. వారి సహజ శక్తిసామర్థ్యములను యుక్తమైన మార్గములకుమరలించిన అవి వారిని,సంఘాన్నిగూడ

బాగుచేస్తవి. నిర్మాణాత్మకమును, ఉపయోగకరము నగు పని, యితరులతో సరియైన సాహచర్యమును ప్రోత్సహించు ప్రణాళికను యేర్పఱచినయెడల బిడ్డలు సంతోషముతో ఆ ప్రణాళికను అనుసరించెదరు. అప్పుడే వారియందు వినయము ఆరంభ మవుతుంది.

ఇల్లు, బడి, సంఘము, అన్యోన్యముగా కలసి బిడ్డకు యిట్టి ప్రణాళికను యేర్పఱచి అనుసరించుటకు వసతులను కలిపింపవలెను.

౮

పాఠశాల అవినయము నేర్చుకునే చోటుగా నుండగూడదు పాఠశాల పద్ధతి, ఉపాధ్యాయుని వ్యక్తిత్వము, పాఠాలక్రమము బడికి సంబంధమైన ఇతర కార్యకలాపములు, ఇవన్నియు ఉన్నతమైనవిగా నుండవలెను. బడియు గృహమును విద్యార్థిని మన్నించేవిగా నుండవలెను. అతని వ్యక్తిత్వమును, శక్తి, యుక్తులను లెక్కచేయునవిగా నుండవలెను ఆత్మస్వాతంత్ర్యము ఉంటేగాని స్వరాజ్యము స్వరాజ్య మనిపించుకోదు. స్వరాజ్య ముంటేగాని ఆత్మ స్వాతంత్ర్యము నిలువదు. బాధ్యతలను వప్పగిస్తే బిడ్డలు వానిని నిర్వహింప శ్రద్ధ తీసుకొందురు. సంఘమునకు హితమగు ప్రవర్తన బిడ్డలలో కలుగుటకు నిరంకుశము తగదు స్వాతంత్ర్యములోనే ఉచితమగు యోగ్యత కలుగుతుంది. మదరాసురాష్ట్రంలో ఆరంభించిన (సిటిజన్‌షిప్) పౌరసత్వ ప్రణాళికలు యిందుకు తోడుపడుతవి.

౯

అవసరమైనప్పుడు స్తుతించి, చిన్న బహుమతులిచ్చి బిడ్డలను ప్రోత్సహించుట మంచిది. నిందించటం, శిక్షించటం బిడ్డను చెడగొట్టునని పెద్దలు గ్రహించి ఆచరించుట నేర్చుకోవలెను. శిక్షించినప్పుడు బిడ్డ తన బాధ్యతలనుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రయత్నిస్తుంది. కనుక దండన మాని, సామ, దాన పద్ధతులలో బిడ్డను బాగుచేయ ప్రయత్నింపవలెను. శిక్ష వేస్తారేమో అనేభయంతో ప్రవర్తన బాగుచేదామనే ఆశ పెద్దలు మానవలెను. బిడ్డలు కేవలం శిక్షకు వెఱచి మంచిగా ఉండటమూ సరియైనదికాదు. లేనిపోనిస్తుతిచేయటం అనేకులుయెఱుగుదురుగాని, ఉన్నసుగుణాన్ని మెచ్చుకోవటం కొద్దిమందికే తెలియును. దీనివలన బిడ్డలు బాగుపడెదరు. నిందిస్తే, దూషిస్తే, దండిస్తే చెడిపోతారు.

అన్నిటికన్న ముఖ్యంగా ఎదిగేబిడ్డకు మన ప్రేమ, అవసరము. ఆదరణ, సంరక్షణ అవసరము. ప్రేమ లేనిచోట అవినయము, పొగరుబోతుతనము ఆరంభం అవుతవి. ప్రేమఉంటే బిడ్డలలో వినయము, అడకువ పుట్టుతవి. సాంఘికబాంధవ్యములు ద్వేషమువలన నశిస్తవి. దానితో సంఘమంటే రోత కలుగుతుంది. కనుక బిడ్డలయెదుట పెద్దలు దయగల మానవులవలె వర్తింపవలెను. వారికి స్వయం నిగ్రహమువలన, స్వయం నియమనమువలన యోగ్యత సంపాదించుకోటం పెద్దలు నేర్పవలెను దానితో వారు ఉన్నతాదర్శములను అందుకొందురు. స్వయంనియమనము వలన నిజమైన యోగ్యత వస్తుంది.

ఆరోగ్య సూత్రాలు

చిరంజీవి
శ్రీ విశ్వేశ్వరయ్యగారి ప్రవచనము

ఇటీవల సెప్టెంబరు 15 వ తేదీన బెంగుళూరు నగరములో శ్రీ విశ్వేశ్వరయ్యగారి 92 వ జన్మదినోత్సవము జరుపబడినది. ఉత్సవమునకు శ్రీ మైసూరు మహారాజావారు అధ్యక్షత వహించారు. ఆసభలో శ్రీ విశ్వేశ్వరయ్యగారు వుపన్యసిస్తూ, మానవుడు దీర్ఘాయుష్మంతుడు గాను, ఆరోగ్యవంతుడు గాను వుండవలెనంటే, కొన్ని నియమములు తప్పకుండా ఆచరించి తీరవలెనని యీ క్రింది సూత్రములు నిర్వచించారు. శరీరమునకు సంబంధించినవి నాలుగు, మనస్సుకు సంబంధించినవి మూడు. ఈ నియమములను క్రమము తప్పకుండా ఆచరిస్తే, మానవులు ఆయురారోగ్యాభివృద్ధులు బడయగలరనుటకు సందేహమేమీ లేదు.

శరీర నియమములు

1. సరిగా వేళకు భోజనము

2. రోజుకు ఆరు మొదలు యెనిమిది గంటలు నిద్ర.

3. బహిరంగ ప్రదేశములోగాని కార్యాలయములో గాని రోజుకు యెనిమిది గంటలు పని.

4 ప్రతిరోజూ తప్పకుండా మూడునాలుగు మైళ్ళు నడక రూపంలో వ్యాయామము. నడకయొక్క ప్రాశస్త్యమునుగురించి వారి లా సెలవిచ్చారు.

నా జీవితములో నడకకు యెక్కువ ప్రాముఖ్య మిచ్చాను. మూడు నాలుగు మైళ్ళు నడచుటకు సాయంకాలం వేళ నాకు తీరిక చిక్కకపోతే, యిరవై నిముషాలపాటు, మాయింటి ఆవరణలో పరుగెత్తుతాను. ఈ పరిశ్రమవల్ల శరీరావయవము లన్నిటికి, రక్తం ధారాళముగా ప్రవహిస్తుంది నేను 90 యేళ్ళు దాటేవరకు ఆరోగ్యంగా జీవించగలిగానంటే, నేను ఆచరించుచున్న ఈ నాలుగు సూత్రాలే ముఖ్యకారణమని నా వుద్దేశము.

ఈ వయస్సులో కూడా చదవటానికి నేను కళ్ళ అద్దాలు వుపయోగించను. ఎంత చిన్న శబ్దమైనా, నా చెవులకు స్పష్టముగా వినబడుతుంది ఇంతవరకు చేతులకు వణుకు యేలాంటిదో యెరుగను.

మానవు డీలోకములో జయప్రదముగాను, ప్రయోజన కరముగాను, పనులు నెరవేర్చుకోవలెనంటే, మనస్సుకు సంబంధించిన యీ మూడు నియమము లవలంబించు టవసరము.

1 సంతోషము

2. ధైర్య సాహసములు

3. నిర్భయత్వము

బహిరంగ స్థలములో, గాలిలో వ్యాయామము చేసినందువల్ల, ఆత్మ మన శ్శరీరములు మరల, మరల, యెలా నవచైతన్య విలసితములవుతాయో వారు ఇలా వివరించారు.

1903 సం॥లో నేను ఒక దినపత్రికలో యీ క్రింది విషయం చదివాను అది నా మనసులో నాటుకున్నది. దాని నాచరణలో పెట్టాను.

ప్రకృతి ఒక బ్రహ్మాండమైన (బ్యాంకు) ధనాగారము. దానిలో ఆరోగ్యము, సౌఖ్యము, సుస్వభావము, చమత్కృతి, సుదృష్టి యను ధనరాసులు వెల్లి కొల్లలుగా వుంటవి. నిత్యము తనను ఆరాధించే భక్తుల యందు, ప్రకృతిమాత అపారమైన దయ కలిగి వుంటుంది. ఆమె నివాసము, నీ యింటికి పది మైళ్ళదూరములో నున్నది. అచ్చటికి పరుగు పరుగున వెళ్లుము ఆమె ధనసంచయమునుండి నీకు యెంత కావలెనంటే అంత తీసుకో నిస్తుంది.

అరవై యేళ్లకే వృద్ధాప్యం వస్తుందని కన్నడభాషలో ఒక సామెత వున్నది. షేక్స్పియర్ మహాకవి పూర్వమెప్పుడో, మానవ జీవితమును యేడు ఘట్టములుగా విభజించి చివరి రెండు ఘట్టములలో మొదటిది, శరీర మనోదౌర్బల్యమని, రెండవది, ద్వితీయ శైశవమనీ వర్ణించాడు కాని పాశ్చాత్యదేశములలో, యిప్పుడు ఘట్టుకు యీ సామెతలు, వర్ణనలు చెల్లుబడి కావటములేదు. పశ్చిమ దేశవాసులలో చాలమంది మనకంటె హెచ్చు కాలమువరకు, వృద్ధాప్యమును దరిజేరనియ్యక శరీర సౌష్ఠవమును చక్కగా కాపాడుకుంటున్నారు. వయస్సుకు సంబంధించిన లోపము లెంత తీవ్రరూపములో నున్నను వారు వానిని లెక్కచేయక, చేతనైనంతవరకు, జీవితనౌకను చక్కగా నడుపుకొని పోతూ వుంటారు.

లా ఫాంటీను చెప్పినట్లు "చావుకంటె, బాధలతో కూడిన బ్రతుకే మంచిది."

బాధలు లేకుండా బ్రతుకటమో ?

ఆత్మశుద్ధి

1. ఆత్మశుద్ధి కలిగియుండు, పరమేశ్వరుడు నిన్ను సర్వవిధములా కాపాడుతాడు

2. ఆత్మశుద్ధి కలిగియుండటమే సత్పురుషుని లక్షణము.

3. ఆత్మశుద్ధి కలిగియుండు. నిత్యసంతోషిగా వుంటావు

4. పరిశుద్ధాత్ములు యెన్ని కష్టములైనా ఓర్చుకుంటారు' ఆపదలు పైబడ్డకొద్దీ ఆనందిస్తూవుంటారు.

5 దురాత్ములు నిత్య భయకంపితులు, అశాంతులు

6 సత్పురుషులకు, ఆనందము వారి ఆత్మలోనే వుంటుందిగాని లోకుల పొగడ్తలో వుండదు.

7. ఆత్మశుద్ధి కలవాడవైతే, మృత్యువు నిన్ను భయపెట్టజాలదు.

8. దైవభీతి, ఆత్మశుద్ధులలోనే, నిజమైన స్వేచ్ఛ, నిర్మలమైన ఆనందము ఉన్నవి.

(క్రీస్తు అనుకరణ)

నడక ప్రభావము

నల్లపాటి హనుమంతరావు



అదివరకు బొంబాయిలో వార పత్రికగా వుంటున్న ఆంధ్రపత్రిక, దినపత్రికయై 1914లో మదరాసు వచ్చింది అది దినపత్రిక అయిన కొద్దిరోజులకే మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం ప్రారంభమైంది. నేను అందులో సహాయ సంపాదకుడుగా వుండేవాణ్ణి ఆరోజులలో ఆంధ్రపత్రిక ఆఫీసులో 5, 6 గురికంటె సహాయసంపాదకులుండేవారుకాదు యుద్ధసమయముగనుక, టెలిగ్రాములు జడివానవలె రాత్రిం బవళ్లు కురుస్తూనేవుండేవి ఉన్న 5, 6 గురికీ వూపిరిసలపని పనివుండేది దాంతో నా ఆరోగ్యం బొత్తుగా చెడిపోయింది నాలుగైదు అడుగులు నడిస్తే బలహీనంవల్ల యేడుపు వచ్చేది. వెంటనే శలవుపెట్టి స్వగ్రామమగు మంగళగిరి వచ్చివేశాను. నాకు చిన్నతనము నుండి ప్రకృతి చికిత్సయందే ప్రీతి మెండు కాబట్టి ప్రకృతి చికిత్సకులలో జగద్విఖ్యాతుండగు బెర్నార్ మేక్ ఫేడన్ వ్రాసిన, "సుపర్బువైటాలిటీ" అనే గ్రంథం ప్రత్యేకంగా అమెరికానుండి తెప్పించి చదివి, దానిలో చెప్పినట్టు చేశాను. దానిలో ఆహారమునకు, నడకకు యెక్కువ ప్రాధాన్యం యిచ్చారు.

నేను వుదయాన్నే లేచి, కాలకృత్యములు తీర్చుకొని, పానకాలస్వామి కొండమెట్లు ఓపినన్ని యెక్కేవాణ్ణి ఆ కమ్మని కొండగాలిలో కొంతసేపు విహరించి, దిగివచ్చి అప్పుడు పిండిన ఆవుపాలు, పావుసేరు తాగేవాణ్ణి. ఆవుపాలు, పండ్లు, గోధుమరొట్టె నాకారోజులలో ముఖ్యాహారము.

క్రమంగా రోజు రోజుకు కొన్ని మెట్లు హెచ్చించుకుంటూ, కొద్దిరోజులలో స్వామి గుడికి చేరగలిగాను ఆరోగ్యము క్రమముగా కుదుటబడసాగింది తరువాత రివ్వు రివ్వున కొండనత్తము చేరగలిగాను కొన్ని రోజుల తరువాత సాయంకాలము వేళ మంగళగిరి బెజవాడ రోడ్డున నడక ప్రారంభము చేశాను. ప్రతిరోజూ నియమంగా 4, 5 మైళ్లు నడిచేవాణ్ణి. నేను అతివడిగా నడిచేవాడను. నాతో ఒక స్నేహితుడు వచ్చేవాడు ఆయన నాతో నడవలేక పరుగెత్తేవాడు మేక్ ఫేడన్ నడకకు ఒక వుపాయం చెప్పాడు ఆ వుపాయం ప్రకారం నడిస్తే రోజు రోజుకు శరీరానికి జవసత్వాలు, తేలికదనము, మనస్సున కమితోత్సాహము, ఆనందము కలిగితీరుతవి. "నడచే మనిషిని వెనుకనుండి యెవరైనా చూస్తే, ఆ నడిచేవాడు ముందుకు పడిపోతాడా అన్నంత వడిగా నడవవలెనని మేక్ ఫేడెన్ చెప్పాడు". నేను అలాగే నడచేవాణ్ణి నడచినకొద్దీ నడుముకు, పిక్కలకు యెక్కడలేని బలమూ వచ్చేది. ఇంకా యెంతదూరమైనా నడవాలనే వుత్సాహం పొంగుతూ వుండేది. నాకు ఆరోగ్యకరమైన ఆకలి పుట్టింది. తిన్న తిండి చక్కగా జీర్ణమై, కాలవిరేచనం ఔతూ వుండేది ఇలా ఒక్క నెలరోజులు చేసేటప్పటికి పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం కలిగింది.

నడకవల్ల శరీరమునందలి భాగములన్నిటికీ కాళ్లకు, చేతులకు, నడుములకు జీర్ణాశయ మలాశయములకు మెదడుకు, గుండెకు లివరు

స్త్రీనులకు ఒకటేమిటి అన్ని అవయవములకు మంచి బలం యేర్పడుతుంది. అన్ని భాగములకు రక్తంధారాళంగా ప్రవహిస్తుంది. ఎక్కడలేని వుత్సాహ ఆనందములు కలుగుతయి. మేక్ ఫేడన్ చెప్పినట్లు అతివేగంగా నడిస్తే, లాభం కలుగుతుందిగాని, వుసూరుమంటూ చచ్చు నడక నడిస్తే యేమీ వుపయోగంవుండదు.

మేక్ ఫేడన్ న్యూయార్కు పట్టణమునకు 7, 8 మైళ్ళదూరంలో నివసిస్తాడు. ప్రతిరోజూ యీ యేడెనిమిదిమైళ్ళు నడచి పట్నంలో వున్నత కార్యాలయానికి వచ్చి సాయంత్రం వరకు పని మాచుకొని మళ్లీ నడచి యింటికి వెళ్ళుతాడు. ఇప్పుడు ఆయన వయస్సు 84 సంవత్సరాలు ఇప్పటికీ యిదేపద్ధతి చక్కని ఆరోగ్యం అనుభవిస్తున్నాడు. ఎనుబదినాలుగు సంవత్సరముల వయస్సులోగూడా తాను పరిపూర్ణారోగ్య మనుభవిస్తున్ననని, తా నవలంబించిన పద్ధతు లవలంబిస్తే యెవరైనా అటువంటి ఆరోగ్య మనుభవించ వచ్చుననీ, లోకమునకు చాటుటకుగాను యిటీవల మేక్ ఫేడన్ 1952 సెప్టెంబరులో 1 వ తే దీ న ప్యారిస్ నగరముమీద వెయ్యి అడుగుల యెత్తున ఆకాశములో యెగురుచున్న విమానమునుండి కిందపడ్డా దెబ్బతగలని కవచము (మీ వెస్టు లైఫ్‌జాకెట్) తొడుగుకొని నేల మీదికి దూకాడు. ఈ వయస్సులో యింత సాహసపు పనికి దిగాడంటే! ఆయన యెంత హుషారుగా వున్నాడో,మనము శులభముగా వూహించవచ్చు. సెప్టెంబరు 21 వ తేదీ "ఇలస్ట్రేటెడ్ వీక్లీ"లో ఆయన విమానమునుండి దూకి, నేలమీద నిలచియున్న ఫోటోకూడా వేశారు. మనిషి దిట్టంగా వున్నాడు.

ఈ వయస్సులో యిటీవల మళ్ళీ పెళ్లి చేసుకున్నాడని చదివినట్టు నాకు జ్ఞాపకము. గాంధీమహాత్ములవారు చనిపోవు వరకు ప్రతి రోజూ తప్పకుండా నాలుగు మైళ్ళు నడుస్తూ వుండేవారన్న సంగతి మనకందరకు తెలిసినదే అందువల్లనే వారు రోజుకు 20, 21 గంటలు కూడా పనిచేయ గలిగేవారు.

సర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యగారికి 15-9-1952 వ తేదీకి 92 యేళ్లు నిండినవి. వారు మొన్న బెంగుళూరులో వుపన్యసిస్తూ ప్రతిరోజూ నాలుగు మైళ్ళు నడవటం తమకు చాల కాలమునుండి అలవాటనీ, నడుచుటకు అవకాశము లేనందున, తమ బంగళా ఆవరణలో ఇరవై నిముషములపాటు పరుగెత్తుతామనీ, కంటికి అద్దాలు లేకుండా చూపు వున్నదని చెవులకు మాటలు చక్కగా వినబడుతాయనీ, చేతులకు వణుకు లేదనీ, యీ యింద్రియములన్నీ యిలాంటి ఆరోగ్య స్థితిలో పటుత్వముగా వుంటానికి కారణం నడకయేననీ, సెలవిచ్చారు. ఇంతకన్నా నడక ప్రభావమును గురించి యింకా వేరే సాక్ష్యం యేమి కావలె ?

శరీరావయవము లన్నిటికి, సహజమైన పద్ధతిలో పని కల్పించుటలో నడకకు ఈతకు మించిన వ్యాయామము మరియొకటి లేదు. కాని వీనివలెనే ఆరోగ్యదాయకమై ఆర్థికముగా కాస్తో కూస్తో ఆదాయము నిచ్చునది తోటపని. దొడ్డిలో చెట్లపాదులు, కూరమళ్లు పూలమొక్కలు పెట్టుకొని నిరంతరము వాటి కవసరమగు కృషి చేయుచుండుట కూడ మంచి వ్యాయామమే. తోటలు, దొడ్లు గల వారు తమ తీరిక సమయమును యీ పనికి

విని యోగపరిస్తే, కుటుంబమునకు మేలు, శరీరమున కారోగ్యము, కలుగుటేగాక కాయకష్టము చేయుట, గౌరవమన్న విషయము తమ పిల్లలకు నేర్పిన వారౌతారు. ముందు ముందు కాయకష్టమున కెక్కడలేని విలువ, గౌరవము రాబోతున్నది. మన ప్రధాని నెహ్రూపండితుడు మొన్న మదరాసు వచ్చినప్పుడు, కాయకష్టము గౌరవ ప్రదమైనదనీ, విద్యార్థులు, దేశసేవకులు తప్పకుండా కాయకష్టంచేయవలెననీ పలుమారు నొక్కిచెప్పినసంగతి మనము మరచిపోక ఆచరించవలెను.

రోగులకు సలహా

(828-వ పేజీ తరువాయి)

పుకు పెట్టి వత్తెడివాడను. అట్లు కొంతసేపు చేయగా ద్రవము స్రవించి నాకు తృప్తి కలిగించెడిది. ఆలోచన లెప్పుడు స్త్రీమీదకు పోయెడివి. పాఠ్యపుస్తకముమీద దృష్టి యుండెడిదికాదు. అప్పుడే నాజుటు కొద్దిగా నెరియుచున్నదని నా మిత్రులు చెప్పినారు. 3 వది చురుకుతనము పోయి మందకొడినైపోయినాను 4 ఎప్పుడు ఏకాంతముగానుండి మనస్సులో ఏవో గాలిమేడలు, కట్టుచుండెడివాడను. మిత్రులతో తిరిగెడి వాడనుకాను.

ఇంటర్ ఐపోయినది. కాలేజీకి రెండవ వానినిగా మాత్రము వచ్చినాను.

తరువాత యూనివర్సిటీలో చేరినాను. చేరి రెండుసంవత్సరములైనది. ఈ రెండేళ్లలోను హస్తలాఘవము చాల అనర్థదాయకమని గ్రహించి సాయశక్తుల మాన ప్రయత్నించినాను కాని ఆప్రయత్నములన్నియు వ్యర్థమైనవి. ఇక ఈ దురలవాటు మానలేనేమో అనిపించుచున్నది.

ఇక ఇప్పటి నాపరిస్థితి (1) తలజుట్టు చాలవరకు పూర్తిగా తెల్లబడి రాలిపోవుచున్నది. (2) పూర్తిగా మందకొడినయినాను. (3) ఎల్లప్పుడు ఏకాంతంగాఉంటూ ఎవరితోను అంత మాట్లాడుటలేదు I became a nurotic with all the attendent qualities fear, timidity, repelling Society lacking in drive and push indolence, drowsiness etc.

4. నా బుద్ధి తీక్ష్ణత పూర్తిగా నశించినది. మా పాఠ్యపుస్తకము లేమాత్రము అర్థము చేసికొనలేకుండాఉన్నాను. నాకు మార్కులు బాగా తక్కువ వచ్చుచున్నవి. ఫే లవుదునేమోయన్న భయముకూడ పీకుచున్నది.

5. (a) కంటిదృష్టి రోజు రోజుకు తగ్గిపోవుచున్నది నిరుడు జూలైలో - 2.25 పవరుగల కంటిఅద్దము వాడమని ప్రిస్క్రిప్షన్ ఇచ్చినారు. నేనది కొనలేదు. మరల మార్చి 1952 లో పరీక్ష చేయించుకొంటిని. అప్పుడు - 1.0 Spherical lens 1.25 సిలెండ్రికల్ లెన్సు వాడమని చెప్పినారు. ఎడమ కంటికి సిలిండ్రికల్ లెన్సుపవరు ఎక్కువ (1.5) కాని కళ్ళజోడు పెట్టుకొనుటవలన ఇది నయం మవదేమోనని మీ ప్రకృతి ఆఫీసునుండి నేచురల్ క్యూర్ ఆఫ్ ఐడిఫెక్ట్సు తెప్పించుకొని దానిలో చెప్పిన ట్రీటుమెంటు ఫాలో ఐనాను కాని ఫలితములేదు ఇప్పుడు రాత్రి పుస్తకము చదువుట కష్టమగుచున్నది.

(b) నా కళ్ళలో కాంతి, తగ్గిపోవుచున్నదని ఇంటర్మీడియటునుండి సహాధ్యాయు

లైనవా రనుచున్నారు ఇది నా రోగ పరిస్థితి. కంటి విషయము నే నెక్కు వాందోళన పడు చున్నాను. ఏమి చేయవలసినది త్వరలో వ్రాయుదురని నమ్ముచున్నాను

—౨—

నే నిచ్చిన జవాబు

సుదీర్ఘమగు నీలేఖ చదివి అందలి ప్రత్యాక్షరము అర్థము చేసుకున్నాను. నీస్థితిలో నున్నవారిని నే నెఱుగుదును. నీవలె తమ స్థితిని తా మెఱిగినవారు అరుదుగా నుందురు. అట్టివారే బాగుపడేది అందువలననే నీ జాబు నాకు ఆశాజనకముగా నున్నది.

1. నీవు మొట్టమొదట చేయవలసిన పని — ఒక స్నేహితుని సంపాదించి నీ గదిలో చేర్చుకోవలసినది.

2. అతను కొంతసేపూ నీవు కొంతసేపూ చదువవలెను.

3. శక్తి ఉంటే అద్దాలు ఆలస్యం లేకుండా కొని కంటికి పెట్టుకోవలసినది.

4. సిగ్గువిడిచి నీకున్న దురభ్యాసం నీ స్నేహితునితో చెప్పి నిన్ను గైడ్ చేయుమని చెప్పవలెను.

5. మరీ ఉద్రేకముగాఉంటే ఆ ఉద్రేకము తగ్గేవరకూ, పొత్తికడుపు, శిశ్నము, వృషణములు, ఆసనము, చన్నీటితో తడుపుచుండవలెను.

6 కాఫీ, టీ మొదలగు అభ్యాసములుంటే మాని ఆ కాలములందు నిమ్మరసము చన్నీటితో కలిపి త్రాగవలెను.

7. దినమునకు 2 తూరులే భుజింపవలెను. పప్పు, దుంపకూరలు, చమురు వస్తువులు మాని అన్నము కూర, మజ్జిగతో తగు మాత్రము భుజింపవలెను. పొట్ట బరువెక్కునట్లు తినవద్దు

తప్పకుండా నీ దురభ్యాసం తగ్గుతుంది. 1 నెల జరిగిన తరువాత నీ వేమిచేసినదీ ఏమి చేయనిదీ ఎందుకుచేయనిదీ వివరంగా వ్రాస్తే తరువాత ఏమిచేయాలో వ్రాస్తాను.

3

"సుదీర్ఘమగు" నా లేఖను శ్రద్ధగా చదివి, శ్రమ యనుకోకుండా సలహా యొసంగుచు మీరు వ్రాసిన బదులు యుత్తరమునకు మీకు నేనెంతయు కృతజ్ఞుడను

నిరాశాంధకారములో నున్న నాకు మీ యుత్తరము ఆశాజ్యోతి యైనది.

మీరు నన్ను పాటింపుమన్న నియమము లో అన్నిటిని ఆచరించుటకు సిద్ధముగానున్నాను మీరు నా అజ్ఞానమును క్షమించి ఈ క్రింది అనుమానములను తీర్పవలసినదని ప్రార్థింపుచున్నాను.

1. కంటినిగురించి కళ్ళఅద్దములు విధిగా పెట్టుకొనవలసినదేనా? అట్టి అవసరములేకుండ ప్రకృతివైద్యమువలన నా దృష్టి బాగుపడదా ?

కంటిఅద్దము పెట్టుకొనుటవలన కంటిలో నున్న దోషము తీసివేయకుండ ఏలాగున ఉన్నదో ఆలాగుననే ఉంచును. అట్టి పరిస్థితులలో కంటిదోషము హెచ్చుగుటకు అవకాశమున్నది కాని, తగ్గుట కవకాశములేదేమోనని నా కనిపించుచున్నది.

2. నేను ఇప్పుడే బలహీనముగానున్నాను. మాకు హాస్టలులో పెట్టు తిండిలో, పప్పు

మాత్రమే కొంచెము పుష్టికరమైనపదార్థము. ఇట్టి పరిస్థితులలో పప్పు మానమందురా?

3. నెయ్యికూడ మానివేయవలెనా? నాకు రూము మేటుగానున్న స్టూడెంటు మంచివాడే. అతనితో మీరు చెప్పినట్లుగా చేసెదను. అతను కొంతసేపు, నీవు కొంతసేపు చదువవలెను అన్న నియమము నా కర్థమవ లేదు మీ యుత్తరములో ఇది వివరించి వ్రాయుదురని తలచుచున్నాను

నాకు కాఫీ, టీ, సిగరెట్టు ఇత్యాది దుర భ్యాసములేమియు లేవు.

దైవకృపవలన మీ ఆశీర్వాదమువలన ఇరు వదిరోజులనుంచి, నా మనస్సును కొంచెము అదుపులో పెట్టగలిగినాను. ఇరవైరోజుల నుంచి "ఆ హేయకృత్యము" అసలు చేయ లేదు. ఇదివరకు అది చేయకుండా రెండురోజు లైన ఉండలేకపోయెడివాడను. కాని 4రోజుల క్రితము రాత్రి, నిద్రలో ఒక అసహ్యమైన కల వచ్చినది. అప్పుడు ఎక్కువగా వీర్యము పతనమైనది. ఇట్టి దికముందు జరగకుండా ఉండుట ఎట్లు?

మీ సలహాల నాచరించుటవలన నా పరి స్థితి బాగుపడగలదని నాకు విశ్వాసముకలుగు చున్నది. మీరు నాయందు సంపూర్ణకటాక్ష ముంచి నన్నీ దురభ్యాసపిశాచము నుండి విముక్తి చేసెదరని నమ్ముచున్నాను.

కంటికి జోడువిషయమై, నేనేమి చేయవల సినది తిరుగుటపాలో వ్రాయమని ప్రార్థించు చున్నాను.

౪

ఇందుకు జవాబు

1. నీవు పరీక్షకు చదువవలసి యున్నందున తాత్కాలికపు యేర్పాటుగా వాడుమంటిని. అవి లేకుండా నీవు చదివితే ఎక్కువగా శ్రమ పడవలసివస్తుంది.

2 నీవు ఆహారము తక్కువ అయి దుర్బ లుడవుకాలేదు. తిన్నది జీర్ణముకాక అందు వలన నేను వ్రాసినట్లే చేయవలసినది అట్లు చేసిన దౌర్బల్యం పెరుగదు. నెయ్యి వాడ వచ్చును. నేను మానుమన్నానా?

3. మీరిద్దరు చదువుమనుటలో నా ఉద్దే శ్యం చెరి కాసేపు చదివితే శ్రమ తగ్గుతుందని. అతని తోడ్పాటు తీసుకుంటూ యిస్తూ ఉంటే ఆంతర్యం ఏర్పడుతుందని.

ప్రార్థనయొక్క ప్రభావము

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

శ్లో॥ సకృదేవ ప్రపన్నాయ
తవా స్మీతి చయాచతే
అభయం సర్వభూతేభ్యో
దదామ్యేతత్ వ్రతంమమ॥ రామాయణము

ప్రసన్నుడై "నేనునీవాడను" అని సకృత్తుగానైన యాచించిన సర్వభూతములకు అభయము యిచ్చుట నావ్రతము.

మ॥ కలలో నందను మున్నెఱుంగని మహాకష్టాత్ముడైనట్టి దుర్బలు డాపత్సమయంబునన్ నిజపదాబ్జాతంబు లుల్లంబులో దలప నన్నంతనె మెచ్చి యార్తిహరుడై తన్నైన నిచ్చున్ సునిశ్చలభక్తిం భజియించు వారికిఁ దడే సంపద్విశేషోన్నతుల్

భాగవతము

శ్లో॥ అనన్యా శ్చింతయంతో మాం
యె జనాః పర్యుపాసతే
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం
యోగక్షేమం వహామ్యహం. భగవద్గీత

ఎవ రేకాగ్ర చిత్తములో నన్ను చింతించుచు సేవించు చుందురో నాయం దభియుక్తులైన వారియొక్క యోగక్షేమములను నేను వహించుచున్నాను

అని యీ విధముగా వ్రాసి యున్నది. ప్రార్థన చేస్తూ తమకు ఫలము కలుగుటలేదని చెప్పేవారు గూడ మనకు కనిపిస్తూ ఉంటారు

ఒక చిన్నపిల్ల వుంది ఒకదిన మాబిడ్డతల్లి ఆమెకు మంచి పరికిణీ చొక్కా తొడిగింది మనము యివాళ పేరంటానికి పోదాం. దుస్తులు మాపుకోవద్దని చెప్పి తల్లి తాను అలంకరించుకోటానికి లోపలకు పోయింది ఇంతలో పక్కయింటి పిల్లరానూ వచ్చింది యీ పిల్లను తీసుకొనీ పోయింది. యిద్దరూ బురదలో తిరగనూ తిరిగినారు. దుస్తులన్నీ మురికీఅయి పోయినై. ఇంతలో వాకిట్లోకి ద్రాక్షపండ్లవాడు వచ్చాడు ఈ చిన్నపిల్ల తల్లిదగ్గిరికి పోయి నాకాపండ్లు కొనిపెట్టమంది. "నేను మంచిదుస్తులువేసి మాపుకోవద్దవ్వాను. నిన్ను నీవుచూచికో ఇప్పుడు నీవు పండ్లు అడుగుటకు తగినట్లేఉన్నావా" అని ఆపిల్లతల్లి అంది.

భగవంతునిఅనుగ్రహమును ఆసించేముందు మన మా కారుణ్యమును స్వీకరింప అర్హులమై ఉండవద్దూ. "ప్రభూ నా తప్పులను మన్నింపుము" అని కోరుటకు ముందు మనకు యితరులుచేసిన తప్పును మన్నింపజాలనిచో భగవంతుడు మన తప్పులను మన్నింపగోరుటలో అందమేమున్నది కనుక "ప్రభూ నాకుఫలానా మనిషి చేసినతప్పును నేనుమన్నించునట్లు నీవు నాతప్పులనుమన్నింపుము అని తెలివిగా ప్రార్థించిన మనకాతని మీదికోపముపోవును. భగవంతుని అనుగ్రహమును లభించును తన పొరుగువానిపైగలపగ అట్లనేఉ చుకోని. భగవంతుని క్షమాభిక్ష కోరేవాడు మూర్ఖుడుగాదా?

ప్రార్థనచేయుటకుపూర్వమే భగవంతుని అనుగ్రహము ప్రవహించుటకు ప్రతిబంధకముగానుంటే అహంకారమును వదలుకోవాలె అవ్యాజమైన పరమేశ్వర కరుణ నిరంతరము గా పొర్లివచ్చుచున్నది తాపత్రయములచే దహించుకొనిపోతూగూడ ఆ కరుణామృతవృష్టి యొక్కచల్లదనము మనము అందుకోలేకపోవుటకు మన అహంకారము ప్రతిబంధకమవుచున్నది, గట్టిగోతమును పైనబోర్లించుకొని యెంతవానలో తిరిగినా మీద నీటిచినుకుపడదుగద! పరమేశ్వరానుగ్రహమునకు షరతులు యేమీలేవు అయినను మనము ఆయనుగ్రహమును స్వీకరింప సుముఖులమై ఉండాలె బోర్లించినపాత్రలో నీరు నిలువనియట్లు సుముఖత లేనివాడు పరమేశ్వరానుగ్రహమును నిలుపుకోనఁజాలడు

మాత్సర్యము, ఆగ్రహము,అసూయ,ఓర్వలేమి, తృష్ణ మొదలగువానివలన దేహమనోవ్యాధులు వుద్భవించుచున్నవి వీనికి మూలము అహంకారము, స్వార్థపరత్వము వీనివలన పరమేశ్వరానుగ్రహమును అందుకోలేకపోతున్నాము. ప్రార్థనచేయుటకుముందే ఈ దుర్గుణములను వదలుకోవలెనని పవిత్రగ్రంథముల ఆదేశము

వీనిని వదలుకొనుటవలన మానసికవ్యాధులను' నాడీ వ్యాధులనుకలిగించు దుష్టబీజములుప్రజ్వరిల్లక నశించి పోవును వీనిని వదలుకొనుటవలన మానసికవ్యాధులు రూఢిగా రాకుండ పోవును

పగ, మాత్సర్యము. మొదలగుదుర్గుణములు మననుండి దూరమైనకొలదిని మనకు శాంతిదాంతులు లభింపగలవు, అప్పుడు మనప్రార్థన శక్తివంతముగా ఉంటుంది. ఫలప్రదముగూడ అగుచుండుట అను క్షణము గోచరిస్తూఉంటుంది

మన అనుభవములు ఫలవంతమై, ప్రపంచము నందలి నిర్మాణశక్తుల సహాయము మనకు లభిస్తుంది. అప్పుడే మనకు అతీంద్రియజ్ఞానము అనగా శేముషి లభిస్తుంది భగవదిచ్ఛ అనుక్షణము గోచరిస్తుంది స్ఫురిస్తుంద అప్పుడెంతో బలము అనుభవానికివస్తుంది

అమెరికను యిండియను యువకుని కథ

ఒక యెర్రయిండియన్ ఉండేవాడు అతడు అరణ్యములో పుట్టిపెరిగెను నగరమునకుపోయి చదువు ఆరంభించెను అక్కడనే పట్టముపొంది న్యాయవాది యాయెను అప్పుడాతడు అరణ్యమును చూచుట తటస్థింపలేదు తరువాత కొంతకాలమునకు అతడు వేడుకవేటకు అరణ్యమునకు పోయెను అడవిలోనున్నకాలములో ప్రతిదినమూ చీకటిపడ్డవెంటనే ఆతడు ఒక గంటకాలము తనపరివారమునువదలి యెక్కడికో పోయేవాడు అడవిలో తోవచూపెందుకు ఒకపరిచారకు డున్నాడు ఆతని కిదేమీ అర్థంకాలేదు, ఒకరోజున చాటున పొంచుండి అతనేమి చేయునో చూడబోయినాడు

అప్పుడు యేమి జరుగుచున్నదో తెలియునా ? లాయరు మధ్య చితుకులు యేరి నిప్పు ముట్టించాడు ప్రక్కన ఒక కొయ్యమీదకూర్చుని జ్వలించే అగ్నిని చూస్తున్నా డా లాయరు.వచ్చిన పరిచారకుని మాట్లాడ వద్దని సంజ్ఞచేసి, ఒక కొయ్యఅమర్చి దానిపైన పరిచారకుని కూర్చోమని చేతితో చూపినాడు తరువాత అరగంటవరకు యెవరూ మాట్లాడలేదు తరువాత వారు మిగిలినవారితో చేరిపోయినారు ఏకాంతములో ఆ పరిచారకుడు ఆ యెర్ర యిండియను లాయరు యేమిచేసెనో చెప్పుమన్నాడు. ఆ లాయరు యిట్లు చెప్పెను

మా తల్లి నాకు చిన్నతనములో ఒక మంచి విషయమును దెలిపెను ప్రతిదినము రాత్రి పూట అగ్నిని రగిల్చి ఆ యగ్నిముందు తా నా దినమంతయు చేసిన పనులను సమీక్షచేసుకొందును. తప్పుపనులను చేసియున్నయెడల ఆ యగ్నియందు ఆవహించిన దివ్యాత్మ యెదుట ఆ తప్పులను మన్నింపుమని వేడుకొందును ఆ తప్పులను యికముందు చేయకుండ శ్రద్ధతీసుకొందును ఇట్లు చేసిన రాత్రి నాకు శాంతిగా నుండి సుఖనిద్ర పట్టేది తరువాత నగరవాసములో యిది మరచిపోతిని అప్పటినుండి యిప్పటివరకు నేను మనశ్శాంతిలేక బాధ పడుచుంటిని ఇప్పు డీ అరణ్యమునకు వచ్చినప్పటినుండి భగవంతునిసన్నిధి చేయుచున్నాను నాకు మనశ్శాంతి లభించినది ఇక ముందును యీ సన్నిధి చేయుచుందును "

సినిమాస్టార్ కథ

సౌత్‌పసిఫిక్ అనే ఫిలింలో నటించిన ఎజియో పిన్జా పొందిన శాంతిమార్గమును గూర్చిన కథ ఒకటుంది దీనిని ఎడ్‌సుల్లివాన్ అను సుప్రసిద్ధ పత్రికా ప్రచారకుడు వెల్లడించెను పిన్‌జా ఇట్లనెను "సౌత్ పసిఫిక్ రేపు ఆరంభింతు రనగా నాతో కలసి నటింపవలసిన మేరీ మార్టిన్‌కు నాడులయందలి చికాకు, పిరికితనములవలన రాత్రి బాగుగా నిద్రపట్టలేదు నేను బాగుగా నిద్రింపగలను దాని కొక ఉపాయమున్నది, నిద్ర లేచుటతోడనే దుస్తులువేసుకొని ప్రార్థనచేయుటకు చర్చికి పోదును అక్కడ కొంత కాల మూరక కూర్చుందును అప్పుడు నా మనోవైకల్యము లన్నియు దొలగును భగవంతుని దయ వలన నేను యెంత చిక్కుజీవితమును సుఖముగా నడుపగలుగుచున్నాను నా అదృష్టము పండినది ఎవరియాశ్రయమైనను వ్యర్థము కావచ్చును కాని పరమేశ్వరుని ఆశ్రయముమాత్రము వ్యర్థముకాదు ఈ సంగతిని నేను మార్టిన్‌కు చెప్పినప్పుడు ఆమె యేడువ నారంభించెను అప్పటినుండి మా కిద్దరకును స్నేహ మేర్పడి వృద్ధినొందెను"

నిత్యవ్యవహారములయందును, పరమేశ్వరుని పొత్తుగలవారికి, యెంతో మేలు కలుగుచుండును.

పారిశ్రామికుని కథ

తన వర్తకములో లోటుపాటులు రాకుండాను అభ్యంతరాలు లేకుండాను చేసుకొనే ఒక పారిశ్రామికు డున్నాడు అతడిట్లు చెప్పెను —“ఒకనాడు ఉదయము నేను ఊహింపని చిక్కులు వచ్చుచున్నట్లు తెలిసినది ముందుగా నే నెట్లు తెలుసుకోగలిగితిని? ప్రార్థనవలన అప్పుడే ప్రార్థన ఆరంభించితిని రాబోవు చెడ్డపరిస్థితు లను నేను కుశలముగా యెదుర్కొనేశక్తి నిమ్ము మహాప్రభూ! అని ప్రార్థించితిని

నా ఆఫీసుకు వెళ్ళితిని అప్పటికే నా మనస్సులో కల్లోలము యేమీ లేకుండా తొలగిపోయినది మనస్సులో దృఢమైన విశ్వాసం కలిగినది ఆ దినము బాగా గడచినది అప్పుడే నేను ఒక సంగతి తెలిసికొన్నాను నాకు కౌశల్యం చిక్కినది అదేమి టంటారా? ఉన్న ఆపదలు తొలగింపమని భగవంతుని కోరగూడదు వచ్చిన ఆపదలలో మనము యెలా ప్రవర్తింపవలెనో, త్రోవ చూపమని భగవంతుని ప్రార్థింపవలెను ”

“యే యథా మాం ప్రపద్యంతే తాం స్తథైవ
భజా మ్యహం”

అన్నారుగదా మన కోరికను భగవంతుడు మన్నింపడా? అన్నప్పుడు అతడు మనము కోరినదే యివ్వక పోవచ్చును మనకేది మంచిదో దాని నిస్తాడు మన కేది కావలెనో మనకు తఱుమగా తెలియదు మనము కోరేది మనకు మంచి నీయకపోవచ్చును భగవంతుని కొక్కనికే తెలియును గ్రీసుదేశస్థులకు ఒకసామెత వచ్చును భగవంతునికి మనమీద కోపమువస్తే మన కోరికను అలాగే నెరవేర్చును అని మన ప్రార్థన నెరవేరక పోవుటవలన మేలు కలుగుట మనము అప్పుడప్పుడు చూస్తాము అందువలననే జ్ఞానులైన వారి ప్రార్థనలో (దై విల్ బి డన్) “ప్రభూ నీ యిచ్ఛ నెఱవేరు గాక అని” ఉంటుంది”

మైదాసు కథ

మైదాసు అనే శోభివా డుండేవాడు తనకు లభించినద్రవ్యముతోతృప్తిపడక అతడుభగవంతునిగురించి తపస్సుచేసెను భగవంతుడు ప్రత్యక్షమైనంతనే మైదాసు “నేను ఏదిపట్టుకుంటే అదియెల్ల బంగారము కావలెనని వరమడిగెను, భగవంతునికిఅతనిపై ఆగ్రహము కలిగెను అందువలన అతడు కోరినవరము నొసంగెను మైదాసు సంతోషముతో తనయింటికి చేరుకొనెను అప్పటికి అతనికి అమితమగు ఆకలి కలిగెను అన్నము తినుటకు కూర్చుండెను, అతడు అన్నపుపళ్ళెమును ముట్టినంతనే అది బంగారమై ధగ ధగ మెఱయుచుండెను అతడు భగవంతుని ఔదార్యమునకు మిక్కిలి ఆనందించెను తరువాత అన్నము ముద్దజేసెను అదియును బంగార మాయెను అతడు ముట్టిన దెల్ల బంగార మగుచుండెను, త్రాగునీరును, తినుటకు అన్నమును లేకుండా అంతయు బంగారమే ఆయెను ఆకలిబాధతో అతడు చావనుండెను అప్పుడు అతనిప్రియపుత్రిక దగ్గరకు వచ్చెను, ఆమెను అతడు కౌగలించుకొనెను ఆమెయును బంగరు ప్రతిమ యయ్యెను అప్పుడు తా నెంత పనికిమాలినవరము సంపాదించెనో మైదాసు తెలిసికొనెను

రాజస తామసశ్రద్ధతో భగవంతుని సేవించువారిట్లే తఱచుగా చిక్కులు కోరి తెచ్చుకుందురు సాత్వికశ్రద్ధ గలవారు అహమును వదలి భగవంతుని అనుగ్రహమును సంపాదించి, తమకేది మంచిదో దానిఎన్నిక గూడ భగవంతునికే వదలుదురు

చిత్రలేఖకురాలి కథ :

ఒక పేద పారిశీకునికుమార్తె రోజాలె అనే ఆమె చిన్నతనములోనే చిత్రలేఖనము నేర్చుకొని, ప్రావీణ్యము గడించెను అయితే మంచి మాడల్ కావలసియుండెను మాడల్‌గా నిలువబడుటకు యే సుందరాంగికైనా ఎక్కువగా ధనం కావలెను అది యామెవద్ద ఎక్కడిది మంచిమాడల్ తనకొసంగుమని ఆమె భగవంతుని ప్రార్థించెను ఆమెకోరిన మాడల్‌ను ఆమెకు భగవంతుడు ప్రసాదింపలేదు ధనముగూడ ఆమెకు భగవంతుడు వర్షింపలేదు

ఆమె చింతతో నడచుచుండగా ఆమెకొకవిషయము స్ఫురించింది, ప్రపంచంలోనేవస్తువైననుమంచి మాడల్‌గా పనికివస్తుందని ఒకకాపు ఒకగుఱ్ఱాన్ని చెట్టుకు కట్టివేసి కూరగాయల అంగడికి పోయెను.

ఆ గుర్రాన్ని మాడల్‌గాస్వీకరిస్తే ఆరైతు అభ్యంతరం పెట్టడు, దానికి ధనముగూడ కోరడు ఆమె గుర్రాన్ని చిత్రిస్తుందా? అదే ప్రశ్న న్యూయార్కు నగరం చిత్ర వస్తుప్రదర్శనశాలలో యెప్పటికీ శిథిలంగాని ఫ్రేము కట్టి ఒక కాన్వాసుమీదచిత్రించినగుర్రపుపటము యిప్పటికి వ్రేలాడుచున్నది అది ప్రపంచఖ్యాతినిగడించినది ఆ చిత్రపటము రోజా లి బాహాహూర్ రచించినది మన యందు వికాసముకలిగిన కొలదిని మనకొఱకై భగవంతుని యాచించటం తగ్గిపోయి యితరులకొఱకై మనముచేసే ప్రార్థన యెక్కువవుతుంది మన స్నేహితుల మేలుమాత్రమే కాదు, విరోధులకుగూడ మేలునే కోరుతాము రోగులకు ఆరోగ్యం కలుగవలెనని, బాధలో నున్నవారికి సహాయము లభింపవలెనని, పనిలేనివారికి పని లభింపవలెనని, సర్వులయందును భగవంతుని అనుగ్రహము వర్షింపవలెననీ కోరుదుము

ప్లేటో యిలా ప్రార్థించేవాడు
"భగవంతుడు నీ అంతరంగమును
సుందరమును చేయును గాక"

సినిమాస్టారుల కథ

"ది గ్లాస్ మెనేజరీ" అనే బ్రాడ్వే ఫిలిం తీస్తున్నారు అందులో లారెట్ టెయిలర్, ఎడ్డీ డౌలింగ్ అభినయిస్తున్నారు టెయిలర్ నాయిక ఆమె ఆరోగ్యం బాగాలేదు ఆమె యెడ్డీతో తగవుగూడ నాడియుండెను మండువేసగి సాయంత్రం ఫిలిం తీస్తున్నారో ఎడ్డీ టేబిల్‌వద్ద కూర్చున్నాడో ఆమె అతన్ని నిందిస్తూ తూలిపోయింది కుర్చీకి ఆనుకుంది తెర ఆగింది కంపెనీ మేనేజరు ఆమెవద్దకు పోయి "ఏమమ్మా నీరసంగా ఉన్నదా" అన్నాడు ఆమె చెప్పింది 'ఎడ్డీని నేను నిందించుట నటిస్తున్నాను అత డేదో వ్రాస్తున్నాడు ఏమి వ్రాస్తున్నాడా అని తొంగిచూచాను భగవానుడా! లారెటును ఆరోగ్యముగాను, బలముగానూ అనుగ్రహించు మాకు తిరిగి మిత్రత్వం ప్రసాదించు అని," తగవులాడుకొనుచున్న ఆ స్టారులమధ్య తిరిగి మధురమగు మిత్రత్వం ఆరంభమైనది అతడు ఎన్నో రంగాలలో అభినయించాడు రంగానికి ముందు అతడిట్లే మిత్రులకు, శత్రువులకు గూడ మేలు కలుగవలెనని భగవంతుని ప్రార్థనచేసేవాడు ప్రార్థనవలన అతని మనస్సు తేలిక అయ్యేదని చెప్పేవాడు

భౌతికశాస్త్రవేత్త కథ

డాక్టరు రాబర్టు ఎ మిల్లికన్ వయస్సు 82 సంవత్సరములు కాలిఫోర్నియా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీకి ప్రధాన ఆచార్యుడు యిట్లు వెల్లడించెను. జీవితమంతయు పరిశోధనలోనే గడచిపోయినది మానవుని జీవితానికి ఆకారమునిచ్చేది పరమేశ్వరానుగ్రహమని నాకు యిప్పుడు నమ్మిక కలిగినది.

మిల్లికన్‌కంటె పదార్థముయొక్క ఆంతర్యమును పరిశీలించినవారు లేరు అతడే మొట్టమొదటగా పరమాణువుయొక్క స్వరూపస్వభావాలను లోకానికి వెల్లడించినవాడు నోబెల్ బహుమతి నందిన ఘనుడు. అతడింకను యిట్లు చెప్పెను:

"భగవంతునియొక్క యిచ్ఛానుగుణ్యముగా మనము చేయదగినపని యేదో తెలిసికొని తదనుగుణముగా ప్రవర్తింపవలెను అప్పుడే మనవంతు పనిని దిగుబాటు లేకుండా నెరవేర్చినవారము అవుతాము లేక మనకు విదితమైనది చేయకతప్పితిమా మనవంతు పని దిగుబాటు అవుట తప్పదు అతని యిచ్ఛానుగుణ్యముగా వర్తించేటప్పుడు మనమీద బాధ్యత ఉండదు"

భగవద్గీతలో యిట్లున్నది —
"కర్మణ్యేవాధికారస్తే
మా ఫలేషు కదాచన
మాకర్మ ఫలహేతుర్భూ
మాతే సంగోస్త్వకర్మణి" అని

కర్మ చేయుటయందే నీకు అధికారముంది కర్మఫలములో నీకధికారము యెప్పుడును లేదు కర్మఫలమునకు కారణము కాకుము (అట్లంటివనని)కర్మలు చేయుట మానవద్దు

ఏదోవిధముగా అన్నిదేశములందును గొప్పవారికి నిర్వివాదమైన భగవంతునిస్ఫురణ ఉండనే ఉంటున్నది భగవంతుని నమ్ముకొన్నవారికి జయము కరతలామలకముగా నున్నది వారు తమజయమునకు ప్రార్థనయేకారణమని నమ్ముచున్నారు అమెరికాదేశ

మునకు ఒకప్పుడు అధ్యక్షుడగు అబ్రహాంలింకన్ చరిత్ర చూడండి

అబ్రహాంలింకన్ కథ

అత డిట్లనెను - "భగవంతుడు నాకు మార్గమును చూపినట్లు అనేక నిదర్శనము లున్నవి నాశక్తి కిమించినశక్తియేదో నాకు తోడుపడినసాక్ష్యము లున్నవి ఈశక్తియెక్కడినుంచియోవస్తున్నది నాకు తగినంత జ్ఞానములేక యేమిచేయవలెనో తెలియక బాధపడేటప్పుడు నాకు యేదోశక్తి, యెమి చేయవలెనో ఆదేశించుచున్నది

భగవానుడు ఏదన్నా ఒకపని చేయవలెనో, అక్కరలేదో నాకు తెలుపుటకు తగిన ఉపాయమును ఎఱిగియేఉన్నాడు నాకు యెలాగో తెలుస్తుంది మానవులను భగవంతుడు నడుపుచుండునను విషయములో నాకు నమ్మిక యున్నది అలా నమ్మేవారిలో నే నొకడను భగవంతుని యిచ్ఛను మిరి నడచినవారికి మేలు కలుగనేరదు

"నేను భగవంతుని సన్నిధిలో చెప్పుకుంటాను దీని వలన నాకెంతో మెలు కలుగుతుంది అప్పుడే నా మనస్సు తేలికఅవుతుంది ఏమిచేయవలెనో దోవ దొరుకుతుంది మానవునినుండిగాక భగవంతునినుండి "ఆదేశము" ఏస్తుంది దానిని స్వీకరింపక, మానవ ప్రజ్ఞనే నేను నమ్ముకొనియున్నయెడల నా మీదనున్న బాధ్యతలను నిర్వహించుటలో మూర్ఖుడనై వ్యర్థుడనై పోయేవాడను

"ఎంతటి నాస్తికుడైనను, సంశయవాదియైనను, నిరాశావాదియైనను కేవలం పరిశోధనకొఱకై భగవంతుని ప్రార్థింపమనండి భౌతిక శాస్త్రవేత్తవలెనే ఏమి పర్యవసానములు వస్తయో చూడమనండి భగవంతుని అవ్యాజకరుణ అతనికి క్రమంగా గోచరిస్తుంది మనస్సును భౌతికశాస్త్ర విద్యార్థివలె తెఱచియుంచవలెనను సంగతి మఱచిపోకండి అతడు నావలెనే భగవద్భక్తుడగుట తప్పదు నావలెనే అత డానందమున మునిగియుండును"

ప్రార్థననుగురించి యింకాయేమిచెప్పేది?

ఇదంశరీరం పరిణామపేశలం
పతత్యవశ్యం శతసంధిజర్జరం
కిమౌషధై క్లిశ్యతి మూఢ! దుర్మతే!
నిరామయం కృష్ణరసాయనం పిబ

ముకుందమాల

ఈదేహమా పరిణామశీలమైనది
నూరుసంధులుగలిగినది ఎప్పుడోపడిపోతుంది
దుర్మతీ! మందులతో యెందుకు క్లెశపడెదవు
నిరామయమగు కృష్ణరసాయనం సేవించు

పిల్లలు కల్లకపట మెరుగనివారు

"పిల్లలు సహజంగా కల్లకపట మెరుగనివారు వాళ్ళ హృదయాలు ప్రేమపూరితాలు వారి ప్రవృత్తి కరుణామయం పిల్లలు చేసే ఆ అల్లరిలోకూడా ఎంతో అమాయికత యిమిడివుంటుంది ఇలాంటి యీ పవిత్ర హృదయాలకు చెడువాసన తగలటం పెద్దఅయ్యాక నే

ఇదే యథార్థమయితే పిల్లలందరూ మొదటినుంచీ జాగ్రతపడి, ఒకరినొకరు వున్నతాదర్శాలవైపుకు నడిపించుకుపోవాలి చెడువాసనలవైపు మొగ్గు చూపుతున్న తోటి బాలబాలికలు అధఃపతితులు కాకుండా కాపాడుకోవాలి పొరుగుపిల్లవాని ప్రవర్తనను ప్రతి బాలుడు గమనించాలి అవసరమైతే ఒకరినొకరు మందలించుకోవచ్చు అవతల వ్యక్తుల ప్రవర్తనను పొంచివుండి గమనించటమంటే, అదేదో ఒక పోలీసుచేసే పనిలా వుండకూడదు. మీరంతా దేవుని దూతలమన్న భావంతోనే పనిచేయాలి దేవుడు మనం చేసేపనులను పరీక్షగా చూస్తున్నాడంటే మనం తప్పుడుపనులు చేసినప్పుడు కొట్టి తిట్టి కూర్చోబెట్టుదామన్న వుద్దేశ్యంతో కానే కాదుగా, మన మంచిని కోరే మరొకమనిషి, మనకంటే పెద్దవాడు, గొప్పవాడు హెచ్చరిస్తున్నట్టుగా మందలించటానికేకానీ, మనను శిక్షించటానికి ఎన్నటికీ కాదు మీరుకూడా అలాగే పరాయిపిల్లల పనులను పొంచివుండి చూసేటప్పుడు వారిని శిక్షిద్దామని కానీ, పెద్దలకు చెప్పి కొట్టిద్దామని కానీ అనుకోరాదు అవతల వాళ్ళు చేస్తున్నపనిలో ఏది తప్పో వాళ్ళకు నచ్చజెప్పటమే మీ వుద్దేశంగా వుండాలి మీలో ఎవరైనా ఒకరు అబద్ధమాడారనుకోండి అలాంటి సందర్భంలో మీరు అతనిమీద కోపగించకూడదు, అబద్ధమాడేతత్వం పోగొట్టుకోనేటందుకు అతనికి మీరు సాయపడాలి.

చందాదారులకు

విజ్ఞప్తి

అనివార్య హేతువులచే నవంబరుకు డిశంబరుకు కలిపి ఒకే సంచిక వేయుచున్నారము.

1953 జనవరి నుండి తిరిగి సక్రమముగ ప్రకృతి సంచికలు అందగలవు.

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య.

అద్భుత కుండలిని

రచయిత

కందాళ వెంకటాచార్యులు

*

ఇందు యోగము, అష్టాంగములు, షట్చక్రములు, కుండలిని, కుండలినిని మేల్కొలుపుట, పంచప్రాణములు, పంచవాయువులు, బంధములు, ముద్రలు, అష్టసిద్ధులు మొదలగు విషయములు విపులముగ వ్రాయబడినవి. క్యాలికోతో చక్కగ బైండు చేయబడినది. ప్రతి మానవుని చేతిలోను ఉండవలసిన గ్రంథము, యోగసాధకులకు చాల ఉపకారి.

త్వరపడుడు! మూల్యము రూ 5-0-0 లు.

మూడు గ్రంథములను అమ్మిపెట్టువారికి ఒక గ్రంథము ఉచితముగ నివ్వబడును. వ్యాపారస్థులకు నాల్గవవంతు కమీషను.

ప్రాప్తిస్థానము—

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,

విజయవాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, విజయవాడ జమా ఖర్చు లెక్కలు

1952 సెప్టెంబరు నెలకు జమలు - నెలారంభమున నిల్వ రు 242-2-2 ప్రకృతి రు. 85-8-0, ప్రకృతిపోస్టేజి రు 7-0-0, పుస్తకములు రు 78-9-0 పుస్తకముల పోస్టేజి రు. 1-8-0, ప్రింటింగుఛార్జస్ ఇవ్వవలసినది రు 152-0-0, ఇంటియద్దె రు 6-0-0 పుస్తకములక్రెడిట్ అమౌంటుజమాలైనది రు 41-4-0 కొండపల్లి పొలమువల్ల వచ్చినది రు 270-0-0. వెరశి రు 878-10-2

ఖర్చులు - ప్రకృతిప్రింటింగు రు 140-12-0 ప్రకృతి పోస్టేజి రు 17-0-0, పుస్తకములు రు 124-8-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రు 3-0-3, పుస్తకముల కమిషను రు 17-15-0, ప్రింటింగు ఛార్జస్ చెల్లించినది రు, 375-0-0, జీతములు 2-8-0 భరణము రు. 30-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రు 3-13-0 మిస్లేనియస్ రు. 6-8-0, పుస్తకముల క్రెడిట్ రు, 47-4-0, పొలములపన్ను 9-6-0, నిల్వ రు. 101-4-11, వెరశి రు 878-10-2.

- 1952 అక్టోబరు నెలకు జమలు -

నెలారంభమున నిల్వ రు 101-4-11, ప్రకృతి రు 48-6-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రు 2-10-0, పుస్తకములు రు 294-8-0, పుస్తకముల పోస్టేజి 1-4-0, ఇంటియద్దె రు 6-0-0, వెరశి రు 454-0-11

ఖర్చులు - ప్రకృతి పోస్టేజి రు 10-10-8, పుస్తకముల పోస్టేజి రు 5-12-6, పుస్తకముల కమిషను రు 70-7-0, ప్రింటింగు ఛార్జస్ చెల్లించినది రు 106 8-0, జీతములు రు 2-14-0, జనరల్ పోస్టేజి 3-14-9, మిస్లేనియస్ రు 3-0-0, పుస్తకముల క్రెడిట్ రు 211-13-0, నిల్వ రు 39-1-5, వెరశి రు 454-0-11

విజయవాడ 1-12 52 } కందాళ వెంకటాచార్యులు, ఆనరరీ మేనేజరు.

సం. చందా రూ 4—8—0

Reg. No. M. 406

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	10	0	0
సౌరధప్రభాకరం	2	0	0
వర్ణచికిత్స	0	[illegible]	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10	0	0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0	6	0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0	12	0
వేడినీళ్ళ కాపు, ఉప్పునీటి చికిత్స	0	6	0
రామచరక జలచికిత్స	0	4	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4	0	0
సర్వ్యాహారభావివచనము			
[illegible]	1	3	0
[illegible]	0	6	0
తేనెరు విషతుల్యము	0	6	0

దురభ్యాస ఖండనము

జీవహింస	0	4	0
అనువిహానందము	0	12	0
మహారోగము	0	8	0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0	4	0
కల్లుముంతి, సారాసీసా	0	4	0
[illegible]	[illegible]		
[illegible]			
[illegible]	0	4	0
[illegible]	0	4	0
[illegible]	0	1	0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5	0	0
ఆరోగ్యతత్వము	4	0	0
సుఖసంసారం	4	8	0
ప్రణయలీల	4	0	0
రోగమేల కలుగును?	0	14	0
ప్రకృతిచికిత్స	0	5	0
ప్రకృతి వైద్యము	0	6	0
శిశుపాలన	1	0	0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1	8	0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0	4	0
ఆరోగ్యము - [illegible]	0	3	0
కనీనికానిదానము	8	0	0
నపుంసకత్వము, స్వల్పనష్టము	0	12	0
ముఖనిదానము	3	0	0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

[illegible]	[illegible]		0
ఆరోగ్య [illegible]	0	1	0
[illegible]	0	1	0
ప్రకృతి చికిత్సా [illegible]			
1 భాగము	1	8	0
2 భాగము	1	4	0
3 భాగము	1	8	0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	0	6	0
ధ్యానచికిత్స	0	3	0
యోగచికిత్స	0	6	0
[illegible]	0	6	[illegible]
[illegible]		5	0
[illegible]	0	6	
[illegible]	0	[illegible]	
ఖాతి - నాళి	0	4	0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0	8	0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0	12	0
చలిజ్వరము	0	6	0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0	4	0
బాలెంతరోగము	0	4	0
మధుమేహము	0	4	0
ఉబ్బసము	0	12	0
కలరా	0	2	0
వ్రణము	0	6	0
మసూచికము	0	[illegible]	[illegible]
స్త్రీలవ్యాధులు	0	2	0
చర్మవ్యాధులు	0	6	0
అజీర్ణము	0	6	0
సన్నిపాతజ్వరం	0	6	0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0	[illegible]	[illegible]
ప్రాణాయామము	0	6	0
సూర్యనమస్కారములు	0	8	0
సూర్యనమస్కార పటము	0	3	0
యోగాసనములు	2	0	0
బ్రహ్మచర్యము	1	8	0

వేదాంతము - ఇతరములు

ఆధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0	6	0
[illegible]	0	12	0
[illegible]	0	6	0
[illegible]	0	8	0
[illegible] ఉపన్యాసములు			
[illegible]	0	[illegible]	[illegible]
[illegible] తరంగాలు	2	0	[illegible]
అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1	0	[illegible]
భగవద్గీత సామ్యవాదము	0	6	[illegible]
ప్రేమ	0	6	[illegible]

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr I V RATNAM, M Sc at Andhra Grandhalaya Press,
Edited and Published by P Venkatramayya Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada